BARBARA JAROSZEWSKA

Dla zdrowia i urody



BARBARA JAROSZEWSKA

Dla zdrowia i urody


REKREACJA
RELAKS
R
ROZRYWKA

BARBARA JAROSZEWSKA

Dla zdrowia i urody



INSTYTUT WYDAWNICZY
ZWIĄZKÓW ZAWODOWYCH
WARSZAWA 1982

Konsultant
dr med. *JERZY SOŁTYSIAK*

Projekt okładki
GERARD DESPUT

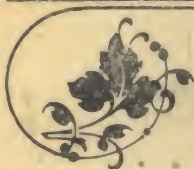
Rysunki
DANUTA CESARSKA

Redaktor
KRYSTYNA STANKIEWICZ

Redaktor techniczny
KRYSTYNA ŚLĘZAK

Korektor
MAŁGORZATA BIELIŃSKA

ISBN 83-202-0173-X



WSTĘP

„Zdrowie — według Światowej Organizacji Zdrowia ONZ — jest stanem całkowitej równowagi fizycznej, umysłowej i społecznej, a nie tylko brakiem choroby".

Prawie każde pokolenie w przeszłości stawało wobec nowych zagadnień zdrowotnych i rozwiązywało je na miarę swoich umiejętności. Czy rozwiązywało je dobrze? Chyba tak, skoro populacja ludzka utrzymała się na ziemi, osiągnęła wysoki poziom rozwoju i rozwija się nadal.

Postęp w dziedzinie higieny i medycyny przyczynił się do zmniejszenia liczby zachorowań na wiele chorób zakaźnych. W tym samym jednak czasie zwiększyła się liczba zachorowań i zgonów z powodu powikłań miażdżycy, nowotworów, cukrzycy, zawałów serca, rozedmy płuc itd. Poza tym wzrosła liczba wypadków związanych z rozwojem cywilizacji, czemu nie potrafi zaradzić współczesna medycyna, mimo jej niezaprzeczalnych osiągnięć.

Troska o zdrowie człowieka nie może ograniczać się tylko do samego postępu medycyny. Ważne jest również odpowiednie ukierunkowanie rozwoju cywilizacji i przystosowanie się człowieka do nowych warunków. W przystosowaniu tym z kolei ważne

miejsce zajmuje wypoczynek oraz higieniczny tryb życia. Te dwa elementy w znaczący sposób wpływają na stan zdrowia, a także na wygląd i urodę. Ale jak postępować, aby utrzymać się w dobrej formie fizycznej i jednocześnie czuć się dobrze psychicznie, patrzeć optymistycznie na świat, nie poddawać się złym nastrojom? Jak znaleźć czas na chwilę relaksu w ciągu dnia?

Wiele się mówi na temat wypoczynku. Masowo wyjeżdżamy na urlop, aby odpocząć, zmienić klimat, „odświeżyć się". Ale czy naprawdę potrafimy odpoczywać, czy zaplanowany przez nas wypoczynek spełnia swoje zadanie? A jeśli nie, to dlaczego? Co na to wpłynęło? Jaki popełniliśmy błąd?

W obecnej dobie ciągłego pośpiechu, napięć, często nadmiernych obowiązków prawidłowy odpoczynek ma niesłychanie ważne znaczenie. Długi odpoczynek nie zawsze bywa efektywny. Czasem ważniejszy jest krótki, ale stosowany częściej i w odpowiedni sposób.

Stałe napięcia nerwowe powodują zakłócenia w prawidłowym funkcjonowaniu naszego organizmu, występowanie zaburzeń w poszczególnych układach, np. nerwowym, pokarmowym, krwionośnym itd. Sięgamy wówczas po różnego rodzaju leki. Okazuje się, że nie zawsze nam pomagają. Czasem czując się dalej źle, zaczynamy ich nadużywać. I błędne koło zamyka się. Po dłuższej analizie okazuje się, że wszystko wynika z przemęczenia, z nieodpowiedniego trybu życia i nieracjonalnego wypoczynku.

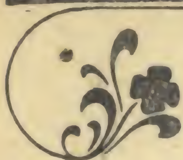
Spróbowałam w tej książce zastanowić się wspólnie z Czytelnikami nad przyczynami zmęczenia oraz nad tym, co czynić, aby stosunkowo małym nakładem sił „zregenerować się" w możliwie krótkim czasie.

Poruszyłam wiele spraw dotyczących za-

biegów higienicznych, takich jak: kąpiele, natryski, nacierania itp., zwracając jednak uwagę na ich znaczenie przede wszystkim dla szybkiego eliminowania zmęczenia. Stąd może niektórym Czytelniczkom i Czytelnikom wyda się zbyt pobieżne potraktowanie niektórych zabiegów z zakresu pielęgnacji ogólnej.

Zabiegi te zostały dość szczegółowo omówione w mojej poprzedniej książce pt. *Praca i uroda*, wydanej w serii „Rodzina i dom", do której odsyłam zainteresowanych.

Autorka



CO SZKODZI ZDROWIU I URODZIE

WPŁYW ZMĘCZENIA NA WYGLĄD I SAMOPOCZUCIE

Do najgroźniejszych wrogów dobrego wyglądu i samopoczucia należy zmęczenie. Jest to prawda tak oczywista, że przypominanie jej brzmi jak truizm. W praktyce niby wszyscy o tym wiedzą, ale... właśnie, to ale. Czy zbyt często nie szukamy łatwego wytłumaczenia braku troski o własny wygląd, nie kwitujemy wszelkich uwag brakiem czasu? Czy zresztą zawsze chodzi tylko o czas?

Chcąc mówić o wpływie zmęczenia na wygląd i samopoczucie, trzeba uwzględnić m.in. stopień napięcia psychicznego, obciążenia pracą fizyczną, brak satysfakcji z wykonywanej pracy, brak snu i wreszcie nieumiejętne odpoczywanie.

Praca związana jest zwykle z pokonywaniem przez człowieka pewnego obciążenia fizycznego. Wykonywanie każdej pracy wymaga zaangażowania ośrodkowego układu nerwowego.

Zmęczenie występuje u człowieka zazwyczaj jako wynik przedłużającej się lub szczególnie nasilonej pracy.

Zmęczenie powstające podczas wysiłku

mięśniowego nazywamy zmęczeniem fizycznym i na ogół wiąże się je ze zjawiskami zachodzącymi w samych mięśniach. Tymczasem podczas wysiłku mięśniowego stwierdza się również nasiloną czynność odpowiednich ośrodków nerwowych. Z kolei przy wysiłku wyłącznie umysłowym istnieją pewne elementy pracy fizycznej, choćby ze względu na konieczność utrzymywania określonej pozycji ciała. W wypadku dużego zmęczenia fizycznego czynności psychiczne stają się również upośledzone, i odwrotnie, po wyczerpującej pracy umysłowej zmniejsza się zdolność do wykonywania pracy fizycznej.

Zmęczenie zmniejsza zdolność do pracy. Zwykle na początku wykonywania określonych czynności wydajność pracy rośnie, ale po osiągnięciu pewnego szczytu zaczyna spadać. Nawet krótki odpoczynek (np. przerwa obiadowa, kilka ćwiczeń oddechowych) hamuje ten spadek. Efektem zmęczenia może być wzrost liczby braków w produkcji, wypadków przy pracy itp.

Zmęczenie, poza zmianami w zakresie sprawności roboczej organizmu jako całości, powoduje zmiany w poszczególnych układach i narządach. Przykładowo: zmniejsza się wrażliwość na bodźce czuciowe (dotykowe, słuchowe, wzrokowe), podwyższa się próg pobudliwości dla reakcji odruchowych. Może ulegać nadmiernemu przyspieszeniu rytmu pracy serca, wzrasta wentylacja płuc, następują zmiany we krwi itp.

Szczególne znaczenie mają zjawiska zachodzące wskutek zmęczenia w ośrodkowym układzie nerwowym. Układ ten, jako odpowiedzialny za koordynację i regulację podstawowych czynności organizmu, bierze udział we wszelkich zmianach wywołanych zmęczeniem. Przy dużym zmęczeniu koordynująca rola ośrodków nerwowych może

ulec upośledzeniu, co może wpłynąć w wielu przypadkach na pogorszenie ogólnej sprawności. Rzutuje to na przebieg i precyzję wykonywanych ruchów. Stan czynnościowy ośrodków nerwowych ma wielkie znaczenie w zajęciach i zawodach wymagających precyzyjnej koordynacji reakcji zmysłowo-ruchowych, np. u osób prowadzących pojazdy, obsługujących skomplikowane urządzenia itp.

Poza układem nerwowym istotną rolę w zjawiskach zachodzących w organizmie podczas pracy i rozwijającego się zmęczenia odgrywa układ hormonalny. Układ ten jest ściśle powiązany z ośrodkowym układem nerwowym i bierze udział w regulacji czynności organizmu.

Zmęczenie może prowadzić do wystąpienia bólów w pracującym mięśniu, uczucia ogólnego osłabienia, niechęci do dalszego wykonywania pracy. Objawy te mogą wpływać na pewne zmiany w zachowaniu się człowieka. Mogą one występować, w zależności od właściwości osobniczych i stadium zmęczenia, pod postacią przygnębienia, apatii, rozdrażnienia i wybuchowości.

Nie zawsze rozwojowi zmęczenia towarzyszy dostrzeganie subiektywnych objawów przeciążenia, zmuszających do zmniejszenia intensywności pracy lub nawet jej zaprzestania. Po prostu człowiek znajdujący się w stanie znacznego zmęczenia może nie zdawać sobie z tego sprawy. Zmęczenie występuje u człowieka zazwyczaj jako wynik przedłużającej się lub szczególnie nasilonej pracy. Praca wykonywana w warunkach zmęczenia „kosztuje" (w stosunku do jej ciężkości) drożej niż wtedy, gdy organizm jest pełnosprawny.

O nasileniu zmian występujących na skutek zmęczenia decyduje stopień natężenia

wykonywanej pracy fizycznej czy umysłowej.

Prace o srednim natężeniu, wykonywane przez dłuższy czas, powodują zmęczenie umiarkowane, które przy odpowiednim wypoczynku nie przynosi szkody organizmowi, a nawet jest dla niego korzystne, ale tylko wtedy, gdy zjawiska zachodzące w pracującym ustroju nie powodują zmian długotrwałych i odpowiadają pewnym osobniczym normom wydolności. Wysiłki tego rodzaju są czynnikiem stymulującym rozwój osobniczy, ponieważ wywołują korzystną adaptację biologiczną do pokonywania pewnych obciążeń psychofizycznych.

Zwiększeniu aktywności fizycznej i umysłowej towarzyszą równolegle zmiany zachodzące w układzie krążenia i oddechowym. Zwiększa się zużycie tlenu przez tkanki oraz nasila wydalanie dwutlenku węgla.

Reakcje wywołane bardzo forsownym, ale krótkotrwałym wysiłkiem (o ile nie powodują uszkodzeń organicznych) mogą być szybko likwidowane odpowiednim wypoczynkiem. Inaczej przedstawia się sprawa w przypadku powtarzających się bodźców wysiłkowych nie przedzielonych odpowiednio długimi przerwami wypoczynkowymi.

Zmęczenie ostre występuje po bardzo intensywnym wysiłku fizycznym czy umysłowym — i może doprowadzić ustrój do stanu wyczerpania, o ile w porę nie zrównoważy się tego wysiłku odpowiednim odpoczynkiem. Gdy zmęczenie ostre czy nawet umiarkowane rozwija się jako wynik nakładających się stanów zmęczenia, przy niedostatecznym wypoczynku występuje przemęczenie.

Przemęczenie ma wszelkie cechy stanu patologicznego i objawia się stanami przypominającymi niektóre jednostki chorobo-

we. Najczęściej charakteryzuje się trwałym złym samopoczuciem, przygnębieniem, niekorzystnym wyglądem zewnętrznym, bardzo łatwym męczeniem się nawet przy małym wysiłku fizycznym czy umysłowym, brakiem apetytu, zaburzeniami snu, utrudnioną koncentracją, obniżoną zdolnością przyswajania wiadomości itd.

Na skutek przemęczenia ulegają zaostrzeniu choroby przewlekłe, zmniejsza się odporność na czynniki chorobotwórcze. Szczególnie przemęczenie o charakterze neuropsychicznym [1] powoduje poważne zakłócenia w prawidłowości procesów fizjologicznych, zachodzących w organizmie.

Przemęczenie pracą umysłową może być również przyczyną schorzeń układu nerwowego. Początkowe objawy to bóle głowy, nadmierna pobudliwość lub zobojętnienie, które mogą skończyć się neurastenią.

Neurastenia jest najczęściej spotykaną formą nerwicy, którą cechuje nadmierna pobudliwość układu nerwowego i szybkie jego wyczerpywanie się. Objawia się ona niemożnością skupienia uwagi, nieuzasadnionym niepokojem, drażliwością itp.

Odmienną formą zmęczenia jest znużenie, występujące najczęściej po pracach monotonnych lub nie budzących zainteresowania. Niekiedy nużąco wpływa na nas towarzystwo niektórych osób. Po prostu nie mamy z nimi wspólnych tematów, czasem męczy nas ich sposób bycia, czasem nadmierna gadatliwość o sprawach mało nas interesujących. Po takim spotkaniu czujemy się zmę-

---

[1] Zmęczenie neuropsychiczne spowodowane jest powtarzającymi się ujemnymi bodźcami wpływającymi na psychikę, jak np. kłopoty rodzinne, w pracy itd., co z kolei odbija się na systemie nerwowym i powoduje osłabienie jego czynności.

czeni, znużeni i znudzeni. A nuda jest również stanem psychicznym poważnie przyspieszającym zmęczenie.

NIEPRAWIDŁOWY TRYB ŻYCIA

Nieprawidłowy tryb życia należy do ważnych czynników przyspieszających zmęczenie i często zagrażających zdrowiu.

Co to znaczy nieprawidłowy tryb życia? Nie wdając się w naukowe rozprawy, można powiedzieć, że jest to sprzeczny z potrzebami fizycznymi i psychicznymi organizmu rozkład zajęć, czynności i chwil odpoczynku w ciągu doby lub dłuższego okresu czasu (tygodnia, miesiąca).

Wrogiem numer jeden prawidłowego trybu życia jest zła jego organizacja. Umiejętność właściwego rozplanowania czasu pracy i czasu odpoczynku jest ciągle u nas niedoceniana. A nawet jeszcze gorzej, nie uznawana za istotny element higieny psychicznej. Wiele osób skarży się, że na nic nie ma czasu — na zjedzenie śniadania w domu, na pójście na krótki spacer, poczytanie itp. — że ciągle ma coś do zrobienia z „wczoraj". Czy te osoby jednak zastanawiają się, dlaczego tak jest, oraz czy wykonanie wszystkich zaplanowanych czynności jest absolutnie konieczne w tym właśnie dniu. I tu pojawia się problem wyboru. Chyba warto się zastanowić nad tym, czy w ciepły wieczór lepiej oglądać nudny film w telewizji, czy też pójść na spacer. Co będzie lepsze dla naszego zdrowia i naszej urody? Na pewno to drugie rozwiązanie.

Wymieńmy niektóre grzechy główne przeciwko własnemu zdrowiu, zawarte w niewłaściwym trybie życia:

— niezjadanie śniadania przed wyjściem

z domu do pracy lub zjadanie go „na stojąco" i w pośpiechu,

— nieregularne posiłki,

— zbyt obfite kolacje,

— niedostateczna ilość snu,

— brak ruchu na świeżym powietrzu,

— nierozładowywanie napięcia psychicznego,

— nieuprawianie gimnastyki codziennej,

— przebywanie w dusznych, niewietrzonych pomieszczeniach,

— poprawianie samopoczucia za pomocą alkoholu,

— zbyt częste sięganie po popularne leki (np. proszki od bólu głowy),

— palenie papierosów i picie zbyt dużej ilości kawy.

Przytoczono tylko niektóre błędy, popełniane przez wiele osób. Lista ta jest znacznie dłuższa. Niektóre z nich szerzej omówimy w następnych rozdziałach, wyjaśniając ich skutki dla zdrowia i urody.

STRESY I FRUSTRACJA

Lekarz kanadyjski — endokrynolog, z pochodzenia Austriak, Hans Selye stał się sławny dzięki sformułowaniu teorii stresu. Stres według niego oznacza zespół reakcji i zmian zachodzących w organizmie, a wywołanych działaniem jakiegokolwiek czynnika, czy to wewnętrznego, czy też zewnętrznego.

Stres jest więc naciskiem wywieranym na człowieka przez różne bodźce fizyczne i psychiczne. Mogą to być np. silne dźwięki, jaskrawe światło, gwałtownie zmieniająca się temperatura środowiska, poza tym zadania przekraczające nasze możliwości, problemy, które musimy rozwiązywać pod presją cza-

su i odpowiedzialności za osiągnięcie pozytywnego wyniku, ograniczenia w działaniu spowodowane systemem obowiązujących nakazów, zakazów i wszelkich regulatorów społecznych, a także określone kontakty z innymi ludźmi.

Nasuwają się więc pytania: Jak zachowa się organizm pod naciskiem tych bodźców? Jakie są skutki stresu dla zdrowia człowieka?

Organizm ludzki pod wpływem najrozmaitszych bodźców wprowadzany jest w stan mobilizacji psychicznej, która pobudza działanie układu nerwowohormonalnego, sterującego funkcjonowaniem całego ustroju: pracą serca, mięśni, nerek, wątroby, żołądka itd. Pobudzany organizm zdolny jest wówczas do większego wysiłku psychicznego i fizycznego, np. człowiek mający odpowiednią gotowość wysiłkową potrafi mimo zmęczenia wykonać dodatkowe zadanie, sportowiec mimo niedyspozycji może wygrać mecz, bieg itp.

Wyjście z kryzysu polega przede wszystkim na zmobilizowaniu się do walki z samym sobą, ze zniechęceniem i zwątpieniem, wymaga przezwyciężenia chwilowej słabości.

Czasem sytuacje stresowe mają i wydźwięk pozytywny, pobudzają do działania. Niekiedy stają się wręcz potrzebne dla zachowania zdrowia. Bywa, że napięcie nerwowe doprowadza do poprawy sprawności mechanizmów regulacji zachowania. Osiągamy wyższy poziom dojrzałości psychicznej. Osobowość człowieka zostaje wzbogacona.

Nadmiar jednak nakładających się bodźców powoduje wyczerpanie organizmu, zmniejsza się jego zdolność mobilizacji, słabną reakcje obronne. Następuje zakłócenie

równowagi, wzrasta stan napięcia nerwowego i „rozregulowanie" ustroju. W konsekwencji rozwija się uczucie zmęczenia, spadku sił i utrata zdrowia. Należy podkreślić, że ludzie, którzy mają większe doświadczenie w rozwiązywaniu trudnych sytuacji, są bardziej odporni na stres. Dużą rolę odgrywa tzw. doświadczenie życiowe, to znaczy wiedza o trudnościach życiowych najczęściej występujących, umiejętności radzenia sobie z nimi. Pewnym czynnikiem zwiększającym odporność na stres jest również spostrzegawczość, bystrość, inteligencja ułatwiająca rozwiązywanie nowych zadań przy wykorzystaniu nabytych doświadczeń.

Według H. Seylego każda żywa istota ma pewien wrodzony zasób żywotności, który może różnie zużywać. Albo powoli, rozkładając ją na długie życie, albo wyczerpać szybciej w czasie życia krótszego, ale intensywniejszego, bogatszego w stres i przez to może bardziej barwnego.

Energia życiowa musi znaleźć ujście, ale ważny jest sposób wyładowania tej energii, dostosowany do właściwości natury danej jednostki. Sprawa ta nie jest łatwa i wymaga dokładnej analizy naszych możliwości.

Ludzie różnie przeżywają wszelkiego rodzaju doznania docierające z otaczającego nas środowiska. Jedni są odporni i tylko silne bodźce mogą ich wyprowadzić z równowagi. Inni natomiast reagują silnie uczuciowo nawet na pozornie błahe sprawy, przez co łatwo się podniecają, co objawia się wybuchem złości, czasem lęku itp.

Jeśli skłonność do uczuciowego przeżywania jest spotęgowana, mówi się o nadmiernej pobudliwości psychicznej, która może przejawiać się w formie ukrytej, to znaczy niewidocznej na zewnątrz, lub w formie jawnej reakcji wyrażającej się śmiechem,

krzykiem, płaczem itp. Ta druga forma bardziej rozładowuje napięcie nerwowe i przez to traci siłę oddziaływania wewnętrznego. Stany zwiększonej pobudliwości psychicznej mogą być spowodowane pewnymi właściwościami osobniczymi, jak również powstawać przejściowo na skutek zmęczenia, zaburzeń hormonalnych, niektórych chorób itd.

Wiele czynników kształtuje nasze reakcje. Niektóre z nich doprowadzają do urazów psychicznych. Nagromadzenie w środowisku człowieka dużych ilości przykrych urazów i długi okres oddziaływania ich na psychikę mogą doprowadzić do nienormalnych reakcji psychicznych zarówno jednostki, jak i większej grupy osób.

Jedną z tych nienormalnych reakcji systemu nerwowego człowieka jest frustracja. Mianem tym określa się stan przykrego napięcia psychicznego, spowodowanego niezaspokojeniem marzeń czy potrzeb lub niemożnością osiągnięcia zamierzonego celu.

Frustracja może przejawiać się różnymi formami zachowań. Jedne osoby stają się agresywne, skłonne do zaczepek, intryg, lekceważenia ludzi, rozpuszczania złośliwych plotek itp. U innych natomiast objawia się to apatią, brakiem inicjatywy, rezygnacją z wszelkich dążeń, wykonywaniem mechanicznym wszelkiej pracy, bez zwracania uwagi na jej jakość.

Innym objawem frustracji może być również regresja, to znaczy usiłowanie osiągnięcia celu metodami naiwnymi, dziecinnymi, prymitywnymi (co jest niezależne od poziomu umysłowego).

Frustracja przejawia się także w tak zwanej fiksacji, to znaczy w uporczywym wręcz maniackim trzymaniu się metod i działań, o których z góry wiadomo, że są

bezskuteczne. Frustracja stanowi zachwianie równowagi procesów psychicznych. Zaburzenia te prowadzą najczęściej do stanów psychopatycznych, psychonerwic, a nawet psychoz.

NERWICE

Zachwianie równowagi nerwowej, dość znamienne dla naszej cywilizacji, ma daleko idące skutki. Nerwice różnego typu są niejednokrotnie wstępem do poważnych chorób organicznych, jak choroba wrzodowa żołądka i dwunastnicy, niewydolność wieńcowa serca, choroba nadciśnieniowa, nadczynność tarczycy, zaburzenia hormonalne układu płciowego i wiele innych.

Według rosyjskiego uczonego, Pawłowa „nerwice są to patologiczne stany wyższej czynności nerwowej, wywoływane oddziaływaniem bodźców wymagających zbyt silnego lub zbyt długotrwałego hamowania lub też wyzwalających równocześnie silne pobudzenie i silne hamowanie".

Pawłow wyróżnił trzy warunki powstania nerwic:

— Nadmierne nasilenie procesu pobudzania, które jest spowodowane oddziaływaniem zbyt intensywnych lub zbyt długotrwałych bodźców. Zauważono przy tym, że zaburzenie nie zawsze rozwija się bezpośrednio po przeżyciu szokującym, ale czasem pojawia się dużo później (np. przeżycia wojenne). Zjawisko to tłumaczy się znaczną mobilizacją organizmu w okresie doznawania urazów i bezpośrednio po tym i powstrzymuje ono człowieka od załamania, które występuje dopiero po ustąpieniu zagrożenia.

— Nadmierne nasilenie procesu hamowa-

nia — mamy z tym do czynienia w sytuacjach, w których osobnik musi dokonać zbyt skomplikowanego różnicowania, wymagającego bardzo dużego wysiłku nerwowego.

— Zderzenie procesów pobudzenia i hamowania, kiedy jest się wobec wyboru np. ułożenia sobie życia szczęśliwie czy poświęcenia go dla szczęścia własnego dziecka.

Wymienione wyżej rodzaje zaburzeń procesów nerwowych, stanowiących warunek wytworzenia nerwicy, powstają tym łatwiej, im bardziej odporność tkanki nerwowej jest osłabiona przebytymi chorobami, przemęczeniem itp.

Dalej Pawłow uważa, że na nerwicę podatne bywają przede wszystkim typy skrajne: typ słaby (melancholik) typ silny niezrównoważony (choleryk). Typ słaby zapada na nerwicę przy „byle okazji", a nerwica przebiega u niego dość łagodnie, natomiast u typów silnych, niezrównoważonych przebieg nerwicy jest ciężki i burzliwy.

Uczony kładł nacisk na przeżycia człowieka, cechy jego charakteru i środowisko społeczne, w jakim on żyje. Źródeł nerwicy doszukiwał się w całokształcie życia, tak w specyfice sposobu myślenia, jak w pragnieniach i dążeniach człowieka, oraz w warunkach jego pracy.

W nerwicy zmniejsza się odporność psychiczna. Nawet najdrobniejsze wydarzenia, mało znaczące nieporozumienia, na które normalnie nikt nie zwraca uwagi i przechodzi do porządku dziennego, mogą stać się urazem o poważnym znaczeniu, problemem trudnym do rozwiązania.

Ważną cechą nerwic w odróżnieniu od niektórych chorób atakujących układ ner-

wowy jest ich odwracalność, gdy zostanie usunięte działanie szkodliwych wpływów.

Chyba nie ma człowieka, który przynajmniej przez krótki okres nie zdradzał objawów nerwicowych, takich jak: niepokój, rozdrażnienie, niezadowolenie z siebie i całego świata, nawał przykrych myśli, które nie pozwalają zasnąć ani odpocząć, uporczywe bóle głowy, bicie serca itp.

Zaburzeniom nerwicowym towarzyszy często bezsenność oraz uczucie niepokoju, a nawet lęku.

Różne są rodzaje lęku nerwicowego. Najpowszechniejszy jest nieokreślony niepokój, polegający na odczuwaniu napięcia wewnętrznego — w mięśniach, narządach wewnętrznych i w psychice, napięcia, które w słabym nasileniu jest nawet korzystne, pobudza bowiem do aktywności, do większego wysiłku umysłowego i fizycznego, ale w większym natężeniu staje się paraliżujące. Człowiek taki jest już niezdolny do myślenia, do podejmowania decyzji, czuje się rozbity fizycznie i psychicznie obolały. Niepokój ten jest bezprzedmiotowy. Nie wiemy, czego się boimy, nie wiemy, co nam dokucza, a jednak coś dokucza. Chcielibyśmy wyjść z sytuacji, w której się znajdujemy, ale nie wiemy, na czym jej zło polega.

Wydaje się, że ulgę w tym cierpieniu przynoszą środki nasenne i uspokajające. Wspomniane środki są tylko lekami objawowymi, a nie usuwają przyczyny choroby. Stosowane przez dłuższy czas przestają być skuteczne. Przy zwiększeniu dawek mogą prowadzić do poważnych powikłań, a nawet tragedii.

Jak zapobiegać nerwicy?

Przede wszystkim przez przestrzeganie higieny psychicznej.

Co się na to składa?

Przede wszystkim unikanie konfliktów z otoczeniem, umiejętność zorganizowania sobie codziennego krótkiego wypoczynku i długiego — czyli urlopu. Nie należy podejmować zadań ponad siły, bowiem często właśnie one są powodem ciągłego napięcia. W konsekwencji przynosi to rozgoryczenie oraz podrywa zaufanie we własne siły.

Bardzo ważną sprawą jest troska o pogodę i radość życia w rodzinie, wzajemne zrozumienie, życzliwość, wymaganie od siebie i od innych kultury i szacunku, okazywanie poszanowania i zainteresowania dla cudzych prac i poglądów.

W razie wystąpienia objawów nerwicowych, które mogą być bardzo różne, należy zwrócić się do lekarza, bo może okazać się, że nasza „choroba" serca (żołądka czy wątroby) jest nerwicą, którą można wyleczyć głównie przez psychoterapię przez odpowiednie „ustawienie się", to znaczy głównie unikanie sytuacji konfliktowych, prowadzenie możliwie higienicznego trybu życia z wystarczającą ilością godzin snu (regeneruje tkankę nerwową), przeznaczenie trochę czasu chociaż na krótki odpoczynek wśród dnia, gimnastykę i przechadzkę.

ŚRODOWISKO ŻYCIA

Wielki wpływ na stopień zmęczenia ma również powietrze, w jakim przebywamy — jego czystość, wilgotność — oraz hałas.

Przebywanie w dusznych lokalach, słabo wietrzonych, pełnych dymu papierosowego czy innych zanieczyszczeń, przyczynia się do niedotlenienia, a przez to i szybszego zmęczenia. Objawia się to często ziewaniem,

które jest odruchem zwiększającym wentylację płuc.

Na niedotlenienie szczególnie wrażliwe są komórki mózgu, które zużywają stosunkowo więcej tlenu niż np. intensywnie pracujące komórki mięśni.

Odporność komórek mózgu na zupełny brak tlenu jest bardzo mała. Wystarczy brak dopływu tlenu przez 6—7 minut, żeby zginęły; podczas gdy inne komórki ustroju potrafią wrócić do normalnych czynności po dłuższym okresie pozbawienia tlenu. Przy niedostatecznej ilości tlenu w ustroju (w czasie przebywania w dusznym pomieszczeniu) praca centralnych ośrodków mózgu jest upośledzona, człowiek nie może wydajnie pracować, sprawnie myśleć i trafnie oceniać.

Jeśli w podobnych warunkach przebywa się np. w kinie, teatrze, sali konferencyjnej, nie jest się w stanie odbierać wszystkich wrażeń psychicznych związanych z oglądaną sztuką, filmem itp.

Oddychanie przy pracy w pozycji siedzącej lub mało ruchliwej jest zawsze niedostateczne, zbyt powierzchowne, co sprawia, że krew i tkanka nerwowa, a szczególnie mózg, nie otrzymują dostatecznej ilości tlenu. Jeżeli pomieszczenie jest zamknięte i słabo wietrzone, przyspiesza to znacznie zmęczenie nerwowe.

Czy klimatyzacja pomieszczeń jest wystarczająca?

Osoby przebywające w pomieszczeniach „klimatyzowanych" znacznie szybciej zączynają odczuwać znużenie, ból głowy, niż osoby przebywające w zwykłych nieklimatyzowanych pomieszczeniach, jeśli w każdej chwili mogą otworzyć okno i dotlenić się. „Sztuczne" świeże powietrze, osiągnięte przez klimatyzację, nie daje pełnego kom-

fortu, ponieważ każdy ma inne wymagania dotyczące warunków klimatycznych pomieszczeń. Jeden czuje się dobrze w cieple, inny zasypia, jeszcze inny reaguje na zapachy perfum czy wody kolońskiej lub dymu. Klimatyzacja często nie gwarantuje odpowiedniej wilgotności powietrza. W ciągle tych samych warunkach klimatycznych otoczenia spada zdolność do koncentracji uwagi, człowiek z czasem staje się senny.

Bywa, że osoby nerwowe, mające świadomość, że nie mogą otworzyć okien, stają się przygnębione, popadają w depresję lub stają się agresywne.

Równie groźny dla człowieka jak zanieczyszczone powietrze jest hałas.

W III wieku p.n.e. chiński minister Ming-Ti wydał zarządzenie, „by ten, kto ośmieli się obrazić Najwyższego, nie był wieszany, lecz zmuszony do nieprzerwanego słuchania gry fletów, odgłosów bębnów i osób hałasujących, aż padnie martwy". W starożytnym Rzymie występowano przeciw... turkotowi wozów, a w VII wieku znani z zamiłowania do wygody sybaryci z miasta Sybaris usunęli kowali i płatnerzy.

Na obecnym poziomie cywilizacji o ciszę coraz trudniej. Kiedy zaczyna się hałas, który przeszkadza i denerwuje?

Trudno na to odpowiedzieć jednoznacznie, zależy to od wielu warunków. Inne kryteria oceny natężenia hałasu stosuje się w godzinach nocnych, a inne w ciągu dnia.

Za szkodliwy ocenia się poziom hałasu w hali fabrycznej, który przekracza 90 dB. W mieszkaniach dopuszczalna granica wynosi 40—50 dB.

O szkodliwości hałasu świadczy m.in. fakt, że małe zwierzęta poddane silnym urazom dźwiękowym, giną w przeciągu kilku minut lub godzin — w zależności od nasilenia

dźwięku. W badaniu anatomo-patologicznym stwierdzono u szczurów zmiany w tkance mózgowej.

U ludzi pod wpływem hałasu łatwo dochodzi do zaburzeń neurowegetatywnych, uczucia osłabienia, znużenia.

Stwierdzono, że hałas sprzyja szybkiemu występowaniu i pogłębianiu zmęczenia i jest kolejnym czynnikiem zakłócającym rytm pracy i snu.

Czy do hałasu można się przyzwyczaić?

Niestety nie, jest to tylko złudzenie. Jeżeli ktoś na przykład mieszka przy ruchliwej ulicy i śpi w hałasie, to rano budzi się zdenerwowany i zmęczony. W autobusie czy tramwaju będzie opryskliwy, w pracy mniej wydajny.

Kumulowanie się różnych czynników, jak np. hałas i zanieczyszczenie środowiska, wpływa na zmniejszoną odporność osoby narażonej na ich wpływ.

Poza działaniem na słuch hałas działa na układ wegetatywny. Stwierdzono, że hałas powoduje przyspieszenie akcji serca, podwyższenie ciśnienia krwi, wzmożenie przemiany materii, kurczenie się naczyń krwionośnych, wzmożenie napięcia mięśni.

Wszystkie te reakcje są objawem pobudzenia układu nerwowego i jak gdyby reakcją alarmową dla całego ustroju.

Niektórym ludziom jakby nie dość hałasu, więc chodzą jeszcze do dyskoteki. Czy ten hałas „rozrywkowy" jest szkodliwy?

Jak każdy inny. Znane są przypadki ogłuchnięcia młodych instrumentalistów. Częste słuchanie bardzo głośnej muzyki przyczynia się do ubytków słuchu. Zresztą głośna muzyka dyskotekowa jest problemem światowym. To nie znaczy, że mamy likwidować dyskoteki. Nie, po prostu troszkę zmniejszyć natężenie źródła muzyki.

ZNACZENIE SNU

W obecnej dobie tempa, hałasu i ciągłych napięć wiele osób cierpi na bezsenność, co bardzo ujemnie odbija się na ich zdrowiu, psychice i wyglądzie zewnętrznym.

Częstym powodem bezsenności jest napięcie nerwowe spowodowane obowiązkami zawodowymi, zmartwieniami, przykrymi przeżyciami oraz przebywaniem w dusznych pomieszczeniach o nieprawidłowym składzie wdychanego powietrza. Trudności ze spaniem mają również osoby nadużywające alkoholu i palące dużą ilość papierosów, a to z kolei nadmiernie pobudza system nerwowy.

Ludzie cierpiący na bezsenność tracą w ten sposób wiele energii i sprawiają wrażenie zawsze zmęczonych. Zmęczenie „rysuje się" na twarzy w postaci pogłębionych fałd nosowo-policzkowych, „podkrążonych" oczu, opuchniętych powiek, często przekrwionych gałek ocznych. Skóra staje się blada, łatwo wiotczejąca.

Na brak snu najbardziej czułe są komórki mózgu, ponieważ w czasie snu zachodzi proces odnowy i regeneracji komórek kory mózgowej i ośrodków podkorowych. W poszukiwaniu uspokojenia i regenerującego snu osobnik cierpiący na bezsenność sięga po środki uspokajające i nasenne. Stosowanie ich początkowo przynosi ulgę, ale z czasem doprowadza do nawyku, wyniszcza organizm i rujnuje układ nerwowy. Po połknięciu tabletki śpi się dobrze całą noc. Zdawałoby się, że o to właściwie chodzi. A jednak tylko naturalny fizjologiczny sen nie zmienia normalnego układu zjawisk w komórkach mózgowych i daje uczucie odprężenia i prawdziwy odpoczynek.

Wszystkie środki nasenne i uspokajające

działają szkodliwie — w większym lub mniejszym stopniu — na komórki mózgowe. Nawet sporadyczne ich przyjmowanie może być szkodliwe, mimo że nie jest nasilone i działa przejściowo.

Różne jest zapotrzebowanie na sen u poszczególnych osób. U jednych sen jest początkowo powierzchowny, płytki, a potem staje się coraz głębszy, drudzy natomiast szybko zapadają w sen głęboki, obejmujący wszystkie ośrodki nerwowe mózgu.

Na ogół krócej śpią osoby, które łatwo zasypiają, śpią głęboko i budzą się wypoczęte. Inne muszą spać dłużej. Jeszcze inne rekompensują sobie krótszy sen w nocy drzemką wśród dnia. Są również tacy, którzy potrafią spać „na zawołanie". Przykładem tego był Tomasz Edison, który zasypiał momentalnie, jeśli odczuwał potrzebę snu. Podobnie Eleonora Roosevelt, żona prezydenta USA Franklina Roosevelta, znana działaczka społeczna. Zapytana, jak to robi, że pomimo tylu zajęć zachowuje tak dobrą kondycję, odpowiedziała, że wykorzystuje każdą wolną chwilę na drzemkę, a więc — u fryzjera, w poczekalni u lekarza itp.

NIEPRAWIDŁOWE ODŻYWIANIE

Jeszcze do niedawna panowało przekonanie, że jeśli dostarczy się organizmowi codziennie odpowiedni zestaw składników żywieniowych, zawartych w potrawach, to wszystko jest w porządku i będziemy zdrowi. Obecnie, kiedy wiedza o żywieniu robi ogromne postępy, mówi się dużo o tym, jak należy odżywiać się profilaktycznie, aby zapobiec chorobom cywilizacji, takim jak choroby serca i układu krążenia, miażdżyca, nowotwory, choroby przemiany materii itd.

Prof. Julian Aleksandrowicz twierdzi, że: „współczesna nauka upatruje największe zagrożenie przetrwania ludzkości w nieprawidłowym odżywianiu — zarówno pod względem jakościowym, jak i ilościowym". Ludzie współcześni są zafascynowani bielą: białym cukrem, białą solą, białą mąką, zyskali na walorach smakowych, ale stracili na zdrowotnych. Określone proporcje takich pierwiastków jak: lit, krzem, wapń, magnez decydują między innymi o prawidłowej przemianie materii i chronią przed miażdżycą i przedwczesną śmiercią z powodu zawału serca.

Najnowsze doniesienia o sposobie odżywiania, zalecanym przez słynnych żywieniowców i lekarzy, niektórym osobom mogą wydawać się szokujące. Według tych wskazań za najzdrowsze uważa się: kiełki (pszenicy i inne, np. rzeżuchy), otręby pszenne, płatki owsiane, ciemnozielone warzywa, niełuskany ryż, czosnek, chude ryby.

W następnej kolejności: świeże warzywa i owoce, ziemniaki, niesłodzone soki owocowe, pieczywo razowe, nasiona (np. słonecznika, dyni), orzechy, chude mleko, maślanka, chudy drób (kurczaki, indyki bez skóry — bo zbyt tłusta), herbaty ziołowe. Jako dopuszczalne, jadane w małych ilościach: jaja, masło, margaryna, tłuste mleko, tłusty ser, chude mięsa, przetwory owocowe i warzywne, suszone owoce.

Natomiast powinno się unikać: białego pieczywa, białej mąki i potraw z niej przyrządzonych, cukru i wszystkich wyrobów z cukru lub z cukrem, czekolady, kakao, kawy, herbaty, wszelkich wędlin, wędzonych mięs i ryb, wszyskiego, co smażone, sosów itp.

Nie sposób wymienić wszystkiego, co jest „zakazane".

A teraz kilka słów o tym, co ponoć najzdrowsze.

Kiełki dlatego są tak cenne, że zawierają dużo białka — 26,6% (więcej niż mięso), składniki mineralne, takie jak: wapń 72 mg%, żelazo aż 9,4 mg%, magnez 2 mg%, potas 827mg%, cynk 17 mg%, oraz błonnik 2,5 g%. Również bogate są w zespół witamin z grupy B oraz witaminę E, średnio około 95 j.m.%.

Otręby pszenne ratują przewód pokarmowy przed różnymi dolegliwościami w rodzaju choroby wrzodowej żołądka i dwunastnicy, biegunek i zaparć. Stanowią składnik diety przeciwmiażdżycowej, nerkowej i wątrobowej. Można je dodawać do wszystkich potraw, wypieków, jak również jadać na śniadanie jako dodatek do płatków owsianych czy kukurydzianych na mleku (1/2 szklanki gorącego mleka, 2 łyżeczki otrąb i 2 łyżeczki płatków kukurydzianych lub 1 łyżkę płatków owsianych zagotować z 1/2 szklanki mleka i dosypać otrąb).

Do powyższych wniosków doszli uczeni opierając się zarówno na badaniach, jak i obserwacji ludzi długowiecznych, np. Hunzów żyjących w Indiach i Himalajach. Podstawą codziennego pożywienia Hunzów są surowe owoce latem, a suszone i rozmoczone zimą, zwłaszcza morele, placki z ciemnej razowej mąki, sporządzane tuż przed posiłkiem, krótko pieczone i spożywane na gorąco bez żadnych dodatków. Ponadto prawie co dzień jadają potrawy z rozgotowanego zboża. Mało mleka i sera (z powodu trudności z hodowlą bydła), masło i mięso tylko przy uroczystościach.

Dlaczego nadmiar pokarmów pochodzenia zwierzęcego jest szkodliwy dla zdrowia?

Przede wszystkim dlatego, że zawiera przeważnie zbyt mało niezbędnych dla na-

szego ustroju witamin i soli mineralnych, a poza tym organizm nie potrafi go całkowicie wykorzystać i dlatego powstają w ustroju szkodliwe „niedopałki". Wątroba, która jest przetwórnią i filtrem naszego ustroju, przerabia przetrawione w przewodzie pokarmowym substancje odżywcze. Najczęściej ona pada ofiarą niewłaściwego i zbyt jednostronnego „mięsnego" odżywienia. Gdy filtr wątrobowy nie potrafi już zatrzymać i zobojętnić szkodliwych „niedopałków" pokarmowych, przedostają się one do ogólnego krwiobiegu i w ten sposób zaczynają się choroby przemiany materii.

Warto także pamiętać o tym, że szkodliwe jest zarówno przejadanie się, które nadmiernie obciąża przewód pokarmowy, wątrobę, serce, jak i niedojadanie w sensie zbyt skąpego dostarczania ustrojowi niektórych składników, a zwłaszcza takich jak witaminy i składniki mineralne. Niedobór witamin, a szczególnie C, B_1 i PP, bardzo przyspiesza zmęczenie.

Zadaniem składników mineralnych jest między innymi utrzymanie w organizmie równowagi kwasowo-zasadowej. Procesy biochemiczne w ustroju człowieka mogą przebiegać prawidłowo jedynie wtedy, gdy jest w nim zachowana równowaga kwasowo-zasadowa. Ustrój ludzki niedobrze znosi nadmierny wzrost zarówno kwasowości, jak i zasadowości.

Do pierwiastków zakwaszających należą: fosfor, siarka, chlor i węgiel — najwięcej tych składników występuje w cukrze, produktach zwierzęcych (z wyjątkiem mleka) oraz w produktach zbożowych. Dlatego te produkty zalicza się do kwasotwórczych.

Pierwiastkami działającymi alkalizująco, czyli odkwaszająco, są: potas, magnez, wapń,

żelazo, sód i inne. Występują one w owocach, jarzynach i mleku.

Aby utrzymać równowagę kwasowo-zasadową w ustroju, w pożywieniu człowieka powinien przeważać pokarm zasadotwórczy. Zapewnia ją pożywienie o umiarkowanej ilości produktów mięsnych, tłuszczów, jaj, cukru i potraw mącznych, obfitujące natomiast w jarzyny, owoce, ziemniaki, mleko. Zakwaszenie organizmu jest niebezpieczne. Poza uczuciem zmęczenia może objawiać się bólami głowy, brakiem apetytu, apatią, skłonnością do przeziębień. Stan ten sprzyja powstawaniu niektórych chorób, jak np czyraczność czy migrena.

Bardzo ważna jest również regularność posiłków. Nieregularne odżywianie powoduje wyczerpanie fizyczne i nerwowe, bóle głowy, złe trawienie i złe przyswajanie pokarmów, obniża zdolność do pracy. Przeciętnie dla człowieka dorosłego uznano za najlepsze trzy posiłki dziennie. W niektórych wypadkach mogą być cztery. Dla dzieci, młodzieży i rekonwalescentów wskazanych jest nawet pięć posiłków.

Prawidłowy rozkład posiłków w czasie dnia ma duży wpływ na wydajność pracy i dobre samopoczucie. Nieprawidłowy rozkład posiłków obniża zdolność do pracy, pogłębia zmęczenie i jest często przyczyną chorób przewodu pokarmowego. Przy trzykrotnym podawaniu posiłków śniadanie powinno zawierać 30% dobowej ilości kalorii obiad 45—50%, a kolacja 20—25%.

Prawidłowo ułożony jadłospis ma wielkie znaczenie, zwłaszcza dla ludzi pracujących w różnych zawodach, jak również dla dzieci i młodzieży oraz kobiet w ciąży i matek karmiących. Przy układaniu jadłospisu należy uwzględnić wiek człowieka i rodzaj wykonywanej pracy

OTYŁOŚĆ WROGIEM ZDROWIA I URODY

Statystyki światowe mówią, że otyli żyją krócej, szybciej się starzeją, częściej zapadają na choroby przewodu pokarmowego (choroby wątroby, woreczka żółciowego i inne), układu oddechowego, krążenia oraz na cukrzycę.

Otyłość wpływa nie tylko na zdrowie, ale czyni sylwetkę ociężałą, przez co zmniejsza się sprawność fizyczna. Ostatnie dane statystyczne wykazują, że otyłość tylko w 5% ma podłoże chorobowe (np. na tle zaburzeń hormonalnych), a w 95% przypadków jest wynikiem niewłaściwego odżywiania.[1]

Obecnie uznano, że nawet skłonność do otyłości tak zwana dziedziczna jest raczej wynikiem nawyków żywieniowych, przechodzących z pokolenia na pokolenie. Zaczyna się to już często od przekarmiania niemowląt i małych dzieci.

Otyłość spowodowana jest odżywianiem zbyt kalorycznym, przekraczającym zapotrzebowanie organizmu. Tycie jest to powiększenie ciężaru ciała spowodowane gromadzeniem się tkanki tłuszczowej. Natomiast o stopniu otyłości świadczy grubość tkanki tłuszczowej znajdującej się pod skórą i jest ona wskaźnikiem ilości tłuszczu w ustroju, niezależnie od ciężaru ciała. Nawet dość duża nadwaga przy bardzo małej ilości tkanki tłuszczowej pod skórą nie świadczy o otyłości. Dotyczy to specjalnie sportowców i osób ciężko pracujących fizycznie.

Zapobieganie tyciu polega na niedopuszczeniu do nadwagi, a w wypadku już powstałej — na jak najszybszym pozbyciu się jej.

Należy wtedy zmniejszyć racje żywienio-

---

[1] B. Jaroszewska *Praca i uroda*. Warszawa 1978, s. 35.

we, czyli dostarczyć organizmowi mniej kalorii, niż wymaga jego dzienne zapotrzebowanie.

Przeciętnie można przyjąć, że ciężar ciała powinien wynosić tyle kilogramów, ile pozostaje po odjęciu liczby 100 od ilości centymetrów wzrostu. Przykładowo: osoba mająca 160 cm wzrostu powinna ważyć 60 kg.

Oczywiście nie są to bardzo dokładne dane ze względu na to, że na wagę wpływają jeszcze takie czynniki, jak budowa konstytucjonalna ciała i stopień rozwoju tkanki mięśniowej.

Przy otyłości, jak i zapobieganiu jej, odżywianie powinno stanowić tylko pewną modyfikację żywienia normalnego. Powinna ona polegać na zmniejszeniu spożycia produktów wysokoenergetycznych, takich jak tłuszcze, tłuste wędliny, tłuste mięsa, produkty mączne — kluski, białe pieczywo, ciasta — cukier, wszelkiego rodzaju słodycze.

Należy wystrzegać się diet zbyt jednostronnych i różnych okresowo modnych „cudownych diet", które na skutek swej jednostronności mogą doprowadzić do poważnych schorzeń.

Podstawową sprawą przy otyłości jest ograniczenie spożycia tłuszczów do 20—30 gramów dziennie. Białko natomiast powinno stanowić niezbędny składnik pokarmowy w diecie odchudzającej.

W bardzo intensywnej diecie odchudzającej eliminuje się zupełnie niektóre produkty, jak na przykład czekoladę, słodycze, miód, ciastka, kluski, inne zaś znacznie ogranicza.

W przypadku diety mającej nie dopuścić do nadwagi unika się tylko produktów i potraw wysokokalorycznych.

Zaobserwowano także większe przyrosty

wagi przy diecie opartej na jednym posiłku dziennie niż w przypadku rozłożenia tego „posiłku" na kilka małych porcji podawanych w ciągu dnia.

NIKOTYNA I ALKOHOL

Warto powiedzieć kilka słów o działaniu nikotyny i alkoholu na organizm człowieka. Są one często uważane za środki hamujące zmęczenie.

Czy tak jest naprawdę? Otóż nie. Do odprężenia psychicznego potrzebna jest regeneracja komórek ośrodkowego układu nerwowego. A tymczasem nikotyna i inne substancje znajdujące się w dymie tytoniowym są silną trucizną właśnie dla układu nerwowego.

Nikotyna hamuje oddychanie komórek kory mózgowej — wynika to z porażającego działania nikotyny na oddychanie wewnątrzkomórkowe, co przyspiesza jeszcze zmęczenie.

Palenie przyspiesza zmęczenie wpływając na niedotlenienie komórek mózgowych, jak również niszcząc witaminę C w organizmie.

„Dym tytoniowy zawiera wiele — bo około 400 — składników szkodliwych dla zdrowia i urody. Oprócz nikotyny zawiera między innymi: amoniak, siarkowodór, kwas pruski, dwutlenek węgla, tlenek węgla (czad) i wiele, wiele innych"[1]

W fazie gazowej (dym) najbardziej szkodliwy wpływ wywierają: nikotyna, tlenek węgla, siarkowodór, cyjanowodór oraz dwusiarczek węgla. W fazie stałociekłej występuje między innymi również nikotyna oraz benzopiren (związek o silnym działaniu ra-

[1] B. Jaroszewska *Praca i uroda*. Warszawa 1978.

kotwórczym). Działania rakotwórcze ma również zawarty w dymie tytoniowym promieniotwórczy polon. Dawka napromieniowania oskrzeli osiąga w ciągu 25 lat palenia około 100 rem. Jest to dawka w pełni wystarczająca do wywołania raka płuc. Człowiek niepalący otrzymuje w ciągu swego całego życia (w normalnych warunkach) około 13—30 rem.

Dlatego właśnie liczba zachorowań na raka płuc wzrasta u długoletnich palaczy odpowiednio proporcjonalnie do liczby papierosów wypalanych w ciągu dnia.

Przykładowo: palący 1—10 papierosów dziennie zapadają około 4,5 raza częściej na raka płuc od niepalących, palący 11—20 około 18,5 raza, u palących 21—34 papierosów do 34, a u palących więcej niż 35 w ciągu dnia około 43. (Według „Memorial Center N.J.C." 1962—1964 za Aleksandrem Dawidowiczem).

Zagadnienie szkodliwości palenia nie ogranicza się tylko do raka płuc. Palacze częściej chorują na zapalenie oskrzeli, zapalenie płuc, astmę i rozedmę płuc. Zapadają też częściej na choroby układu krążenia, zwłaszcza zaś na nadciśnienie tętnicze, chorobę Bürgera i chromanie przestankowe, spowodowane zmianami miażdżycowymi, zamykającymi światło tętnic w kończynach dolnych. Również palacze zapadają częściej na chorobę wrzodową żołądka i dwunastnicy oraz na schorzenia organiczne układu nerwowego.

Nikotyna kurczy naczynia wieńcowe serca, co powoduje niedotlenienie mięśnia sercowego i przyczynia się do zawału serca

Badania naukowe wykazały również, że nikotyna znacznie przyspiesza powstawanie miażdżycy (wzrost cholesterolu we krwi na

skutek działania nikotyny, jak również niedobór witaminy C).

Zawarte w dymie papierosowym składniki prowadzą stopniowo do przewlekłego nieżytu noso-gardła, krtani, tchawicy, oskrzeli — co powoduje u palaczy „szorstki" głos.

Palacze mają gorszą pamięć, mniejszą chłonność umysłową, są roztargnieni i drażliwi, mają opóźniony refleks.

Palenie nie jest dowodem dojrzałości ani męskości. Za „prawdziwego mężczyznę" uważany jest bowiem człowiek dobrze rozwinięty zarówno fizycznie, jak i psychicznie, o wspaniałych cechach charakteru, sile woli, bystrości umysłu i opanowaniu. Tymczasem palenie tytoniu hamuje rozwój zarówno fizyczny, jak i psychiczny.

Psychiatrzy z uniwersytetu w Harvard, analizując przyczyny rozpowszechniania się nałogu wśród młodzieży, doszli do wniosku, że palenie świadczy o niezaspokojonym w przeszłości instynkcie ssania.

„Warto tu podkreślić, że szczególną wrażliwość na działanie nikotyny i w ogóle wszelkiego rodzaju trucizn wykazują właśnie dzieci i młodzież w okresie wzrostu oraz kobiety, ponieważ organizmy ich zawierają więcej komórek rozwijających się, a więc bardziej wrażliwych na trucizny. U młodzieży z racji ogólnego rozwoju, u kobiet — z powodu funkcji fizjologicznych takich, jak owulacja, miesiączkowanie itd. Palenie u kobiet wpływa na zaburzenia miesięczkowania, zmniejsza płodność, zwiększa groźbę poronień, jak również wpływa ujemnie na rozwój płodu.

Na skutek palenia papierosów występuje również wiele defektów natury kosmetycznej. Cera kobiet palących odznacza się szaroziemistym kolorytem, z czasem nabiera

wyglądu pożółkłego pergaminu, wysusza się i wiotczeje, powstają zmarszczki i pogłębiają się fałdy nosowo-policzkowe, żółkną zęby, na palcach u rąk powstają często brunatne plamy. Niedotlenione mięśnie wiotczeją.

Nikotyna zaostrza objawy trądziku młodzieńczego. Pod wpływem nikotyny ścianki naczyń krwionośnych włosowatych tracą elastyczność i tworzą siateczkę brzydko wyglądających rozszerzonych naczynek na twarzy.

U osób ze skłonnością do „zimnych" rąk pogłębia się sinica, bowiem pod wpływem nikotyny kurczą się krwionośne naczynia obwodowe, szczególnie palców rąk i nóg, co w konsekwencji sprzyja odmrożeniom, chorobom naczyń krwionośnych itp."[1]

W 10 lat po zaprzestaniu palenia ryzyko zachorowania na raka płuć czy zawał serca jest takie samo jak u osób, które nigdy nie paliły.

Toksykolodzy ustalili od dawna najwyższe dopuszczalne stężenie substancji szkodliwych dla zdrowia w powietrzu. Aby osiągnąć je dla dymu papierosowego, wystarczy wypalić jednego papierosa w pomieszczeniu o kubaturze 20 m^3 powietrza, to jest w pokoju o powierzchni 8 m^2. Wypalenie zaś kilku papierosów w pomieszczeniu zamkniętym sprawia, że człowiek niepalący wdycha w ciągu godziny tyle szkodliwych substancji, jakby sam wypalił kilka papierosów.

Najbardziej cierpią na tym niemowlęta i małe dzieci, które są bardzo często „biernymi" palaczami, wdychając dym papierosów palonych przez rodziców czy inne osoby z otoczenia.

---

[1] B. Jaroszewska, *Praca i uroda*, Warszawa 1978, s. 63—64.

Zatrucie skażonym powietrzem powoduje u ludzi zdrowych niepalących zawroty i bóle głowy. Natomiast u osób z dolegliwościami układu krążenia i oddechowego wywołuje często napad niewydolności wieńcowej lub oddechowej.

Jak wykazały badania, dym z tlącego się papierosa zawiera dwa razy więcej substancji toksycznych od dymu wchłanianego bezpośrednio przez palacza.

Dlatego warto odzwyczaić się od palenia nie tylko ze względu na swój wygląd zewnętrzny i własne zdrowie, ale również zdrowie swoich najbliższych, dzieci, żony, męża, jak również osób w pracy, w pociągu, na zebraniach itd.

Drogą badań naukowych udowodniono, że farmakologiczna zależność od nikotyny to tylko 30% tzw. „spraw paleniowych". Reszta to są przyzwyczajenia rąk, nawyki towarzyskie, przeciwstresowe itp.

Na zakończenie dla „zatwardziałych" palaczy kilka rad, aby trochę wolniej niszczyli swoje zdrowie:

— Nie pal nigdy na czczo, a także podczas picia herbaty czy innych napojów.

— Nie pal na powietrzu, zwłaszcza podczas marszu.

— Nie pal szybko i nerwowo, gdyż wówczas 60% nikotyny dostaje się do krwiobiegu.

— Używaj papierosów o możliwie najmniejszej ilości nikotyny.

— Staraj się palić papierosy z filtrem.

— Nigdy nie wypalaj papierosa do końca. Wypalając tylko 2/3, nie dopuszczasz do ustroju 20% trujących cząsteczek, m.in. ciał smołowatych i tlenku węgla.

Akceptacja „życia z papierosem" przyczynia się między innymi do tego, że palenie tytoniu przybrało w ostatnich latach cha-

rakter wręcz epidemiczny, z którym nie bardzo potrafimy walczyć.

W delikatnej kwestii kształtowania obyczaju wzajemnej tolerancji niepalących i palaczy, którzy uwikłali się w trudny nałóg — palić powinno się tylko w miejscach, gdzie dym papierosów nie będzie zatruwał innych.

Czynnikiem, który przyspiesza zmęczenie, jest nadmierne picie alkoholu. Wiele osób pije, aby „uspokoić" skołatane nerwy. W ten sposób często popada w groźny nałóg.

Alkohol etylowy jest silnym jadem komórkowym uszkadzającym przede wszystkim układ nerwowy. Przypomina w działaniu uśpienie chirurgiczne — od fazy pobudzenia do głębokiej narkozy. Poza tym ma działanie narkotyku, powoduje groźne przyzwyczajenie, a spożywany przewlekle prowadzi do zmian degeneracyjnych wątroby, serca, nerek.

Wygląd zewnętrzny nadmiernie pijących zmienia się, twarz nabiera obrzmiałego wyglądu, oczy tracą blask. Często występują obrzęki pod oczami, sinica nosa i trwałe rozszerzenie naczynek krwionośnych na całej twarzy, na skutek utraty elastyczności ścianek naczyń i niedotlenienia ich.

Najbardziej jednak niszczący wpływ wywiera na układ nerwowy. Wpływa na osobowość, na obniżanie krytycyzmu i zanik uczuć wyższych (na czym cierpią przede wszystkim najbliżsi, dzieci, żona, mąż, rodzice), osłabienie charakteru, burzy normy współżycia społecznego. Już w małych dawkach, powodujących przekroczenie wartości prawidłowych we krwi (0,01—0,05%), obniża koncentrację uwagi, koordynację ruchów, spostrzegawczość i czas reakcji. Ma to doniosłe znaczenie w obecnym zmechanizowanym świecie. Alkohol często jest przyczyną

wypadków drogowych i wypadków przy pracy.

Statystyki mówią, że większość kierowców (70—90%) nie mających na swym koncie żadnego wypadku drogowego to ludzie niepijący. W około 50% wypadków śmiertelnych kierowcy znajdowali się w stanie zamroczenia alkoholowego. Wiadomo też, że kierowcy uwikłani w wypadkach drogowych to w większości ludzie znajdujący się w stanie zamroczenia alkoholowego.

Choroba alkoholowa jest rodzajem uzależnienia od alkoholu, którego cechą charakterystyczną jest utrata kontroli nad piciem, tzn. dojście do stanu, kiedy potrzeba wypicia staje się nieodparta.

Nie każda towarzyska okazja i nie każde sięganie po kieliszek dla stłumienia zmartwienia czy stresu musi przerodzić się w chorobę alkoholową. O tym decydują pewne cechy osobnicze zarówno fizyczne, jak i psychiczne, ale zawsze lepiej liczyć się z tym, że takie „niewinne" popijanie może mieć właśnie takie następstwa.

„Powszechnie uważa się, że jeden kieliszek nie szkodzi zdrowiu. Trzeba pamiętać o tym, że jedna «setka» (100 gramów) wytwarza około 700 kalorii, których organizm nie jest w stanie spożytkować.

Czy alkohol ma wartość odżywczą?

Pomimo wysokiej kaloryczności — nie. Badania naukowe wykazały, że alkohol działa dezorganizująco na przemianę materii, zakłóca w organizmie gospodarkę węglowodanami i witaminami; poza tym zakłóca gospodarkę ustrojową tlenem i powoduje niedotlenienie tkanek.

Czy alkohol pobudza apetyt?

Jednorazowe wypicie w małej ilości — tak. Jednak dłużej pijący, szczególnie trunki wysokoprocentowe, tracą apetyt, a z cza-

sem występuje u nich zgrubienie błon śluzowych żołądka i jelit.

Czy alkohol uodparnia?

Niektórzy twierdzą, że alkohol uodparnia na przeziębienie. Prawda polega na tym, że nawet wypicie bardzo dużej ilości alkoholu jest zbyt małe, żeby działało bakteriobójczo, a raczej alkohol, osłabiając obronność organizmu, zmniejsza jego odporność na bakterie.

Czy alkohol rozgrzewa?

Tylko pozornie. Pod wpływem alkoholu rozszerzają się powierzchowne naczynia krwionośne, co powoduje szybszą utratę ciepła w całej powierzchni ciała. Dlatego «rozgrzewanie się» alkoholem na mrozie jest nie wskazane, lepsza jest w tym wypadku gorąca herbata czy mleko. Alkohol działa silnie na system nerwowy; niszczy w organizmie witaminę B_1, co jeszcze bardziej pogarsza stan nerwowy pijących.

Kobiety znacznie gorzej od mężczyzn tolerują alkohol. Znacznie szybciej uszkadza on narządy i funkcje organizmu, a najważniejsze, że doprowadza do poważnych zmian w układzie nerwowym. Pomimo że kobiety uważa się za silniejsze biologicznie, w przypadku alkoholu teoria ta zawodzi, bowiem pod wpływem alkoholu dochodzi u kobiet do znacznie poważniejszych i rozleglejszych zatruć. Uzależniają się od niego poważniej i szybciej, a leczenie też bywa mniej skuteczne oraz dochodzi do nawrotów."[1]

Alkohol najgroźniejszy jest dla młodzieży. Już u zarania dojrzałego życia przekreślić może wszystkie życiowe szanse młodego człowieka. Łatwa dostępność alkoholu, jego powszechność w stosunkach towarzyskich sprawia, że ludzie nie boją się alko-

---

[1] B. Jaroszewska *Praca i uroda* Warszawa 1978, s. 65—66.

holu. Do tego stopnia, że rodzice potrafią dać 6—8-letniemu dziecku kieliszek słodkiego winka na spróbowanie.

Dawanie kilkuletnim dzieciom słodkiego wina jest często w swoich skutkach bardzo niebezpieczne. W świadomości dziecka pozostaje wspomnienie „czegoś smacznego", po co później może samo sięgnąć przy nadarzającej się okazji; poza domem, po kryjomu, często za namową starszego kolegi.

Dlaczego alkohol jest szczególnie szkodliwy dla młodego ustroju?

Alkohol jest środkiem wyjątkowo czynnym farmakologicznie, bez względu na to, czy znajduje się w winie, wódce, czy piwie. Natychmiast po wypiciu rozprzestrzenia się po całym organizmie drogą krwi, atakując zwłaszcza komórki mózgu. Szczególne zagrożenie dla młodego ustroju wynika stąd, że atakuje komórki jeszcze niedojrzałe, ponieważ mózg ludzki dojrzewa między 20 a 25 rokiem życia.

Przed osiągnięciem dojrzałości system nerwowy reaguje na alkohol szybko i w sposób nieprzewidziany. Im młodszy ustrój, tym większa szkodliwość.

Objawy i skutki alkoholizowania się młodocianych przedstawiają się odmiennie niż u dorosłych. Alkohol jest trucizną komórek, a ponieważ ma zdolność przenikania do wszystkich komórek ciała ludzkiego, zrozumiałe jest, że działa szkodliwie na rozwijający się organizm dziecka.

Jakie są pierwsze objawy używania przez młodzież alkoholu?

W pierwszym okresie zewnętrzne skutki są niewidoczne. Natomiast dają znać o sobie psychologiczne następstwa alkoholizowania się wynikające z destrukcyjnego działania alkoholu na ośrodkowy układ nerwowy. Objawia się to np. kłopotami w nauce, bez-

sennością, rozdrażnieniem, nerwowością, trudnościami z pamięciowym opanowaniem materiału nauczania itp.

Wynikiem szkodliwego działania jest obniżenie sprawności intelektualnej, zaburzenia koncentracji uwagi i zapamiętywania nabytych wiadomości, zwiększona skłonność do zmęczenia, wzmożona drażliwość i pobudliwość nerwowa. Wszystkie te czynniki prowadzą do tego, że alkoholizujące się dziecko, młoda dziewczyna czy chłopiec, sprawia wrażenie ociężałego umysłowo i zaliczane jest w szkole do tak zwanych dzieci trudnych.

Zostało stwierdzone, że używanie alkoholu przed 25 rokiem życia stwarza pięciokrotnie większe ryzyko stania się alkoholikiem, niż dzieje się to w wieku późniejszym.

Jeżeli kilkunastoletnia dziewczyna czy chłopiec pije często wino, może już po roku wykazywać cechy psychicznego, a nawet fizycznego uzależnienia od alkoholu. Występują zaburzenia osobowości i charakteru. Leczenie młodych alkoholików jest bardzo trudne ze względu na większe uszkodzenia niż u starszych. Dlatego tak ważna jest profilaktyka i możliwie wczesne informowanie młodzieży o szkodliwości i skutkach alkoholu. Wiele również może pomóc dobry przykład starszych.

•

OSTROŻNIE Z LEKAMI

Uczucie zmęczenia może powodować zbyt częste używanie leków uspokajających czy pobudzających.

Stosowanie przemiennie środków pobudzających — może to być kieliszek koniaku czy wódki, mocna kawa, mocna herbata, papierosy — uspokajających i przeciw-

bólowych — tabletek od bólu głowy, pabialginy, weramonu, luminalu, środków nasennych itp. — prowadzi do wywoływania i nakładania się reakcji pobudzania i hamowania, zużywa tkankę nerwową i w konsekwencji może skończyć się poważnym schorzeniem.

Z czasem wchodzi w nawyk regulowanie nastrojów, emocji i innych stanów psychicznych różnego rodzaju tabletkami, co w istocie niewiele różni się od narkomanii. Bardzo często staje się przyczyną poważnych zaburzeń, a zawsze prowadzi do marnotrawstwa własnej energii i zdrowia.

Czy leki są dobre na wszystko?

Od wieków poszukiwano uniwersalnego leku na wszystkie choroby, a jego nazwa „panaceum" wywodzi się od imienia bogini greckiej leczącej środkami pochodzenia roślinnego i ziemnego — „Panakiea". Jak dotąd leku takiego nie wynaleziono.

Słowo „lek" może być używane w szerokim sensie. Jedna z definicji, sformułowana przez Międzynarodową Organizację Zdrowia, określa lek jako substancję, która dostając się do żywego organizmu, może zmodyfikować jedną lub więcej jego czynności.

Czy leki mogą być bezpieczne?

Leki są to przeważnie substancje chemiczne obce organizmowi człowieka. Stosowanie każdego leku jest związane z pewnym ryzykiem. Jeśli jednak lek jest prawidłowo wykonany, odpowiednio zbadany i dawkowany, to niebezpieczeństwo jego niekorzystnego działania zmniejsza się.

Dzisiejszy postęp i rozwój medycyny sprawia, iż wielu ludziom wydaje się, że pigułka pomoże na wszystko: na zmęczenie, na zdenerwowanie, zły nastrój, na ból w krzyżu, strzykanie w kolanie itd.

Przesadna wiara w skuteczność leków powoduje często ich nadużywanie.

Lek natomiast odnosi tylko wtedy prawidłowy skutek, gdy zastosowany jest właściwie i w odpowiedniej dawce, o czym może decydować tylko lekarz.

Stosowanie medykamentów na własną rękę, bez konsultacji lekarskiej, może nie tylko nie pomóc, ale odwrotnie — zaszkodzić. Nadużywanie leków ujemnie wpływa na ustrój, a szczególnie uszkadzająco na narządy miąższowe, takie jak wątroba i nerki. Używanie różnych środków i leków na skórę też nie jest obojętne ze względu na przenikanie ich do tkanek, a nawet do krwiobiegu, co może spowodować podrażnienia, stany zapalne, alergiczne skóry, a nawet zatrucia.

Szczególna ostrożność w doborze środków leczniczych obowiązuje wobec kobiet w ciąży, małych dzieci, osób wyniszczonych oraz ludzi starszych.

Przed osiągnięciem dojrzałości młody ustrój, a szczególnie jego system nerwowy, reaguje na środki farmakologicznie czynne bardzo szybko i często w sposób nieprzewidziany, stąd wynika różnicowanie dawek w zależności od wieku pacjenta.

Natomiast u ludzi starszych występuje zwiększona wrażliwość na niektóre leki. Z drugiej strony — gorsze wchłanianie z przewodu pokarmowego, obniżenie poziomu białka w surowicy krwi i zmieniona przepuszczalność naczyń krwionośnych włosowatych mogą utrudniać przedostawanie się leków do tkanek. Stwarza to konieczność wnikliwej obserwacji pacjenta.

W czasie ciąży przyjmowanie niektórych leków może okazać się w skutkach niebezpieczne, ponieważ może doprowadzić do uszkodzenia płodu. Dlatego nie wskazane

jest zażywanie przez przyszłą matkę nawet „najniewinniejszych" leków bez konsultacji z lekarzem. Długotrwałe stosowanie przed zajściem w ciążę niektórych leków, np. antybiotyków, może wywrzeć ujemny wpływ na rozwój przyszłego dziecka.

Ważne jest również w wypadku przepisywania leków przez innego lekarza (zmiana lekarza), aby poinformować go o lekach dotychczas przyjmowanych. Niektóre leki bowiem mogą działać szkodliwie w innym zestawie, a czasem nawet być niebezpieczne.

Lekiem nagminnie stosowanym — i co gorzej, często przez samego pacjenta — są antybiotyki. W swoim czasie antybiotyki stały się najskuteczniejszą, niezawodną wręcz bronią. Z czasem jednak utraciły swą niepodważalną władzę. Bakterie zaczęły się bronić i stawiają antybiotykom coraz silniejszy opór. Powstaje wiele szczepów uodpornionych bakterii. Na skutek stosowania antybiotków zostały również wyeliminowane bakterie mniej odporne, wśród nich nawet pożyteczne. Przesadne stosowanie antybiotyków może więc być źródłem dodatkowych zakażeń na tle zaburzeń flory bakteryjnej, awitaminozy, odczynów uczuleniowych.

Tymczasem moda na antybiotyki rozszerza się. Dawniej stosowano je w przypadkach dramatycznych, ponieważ stanowiły jedyny ratunek — dzisiaj wchodzą w skład wielu specyfików.

Niektóre firmy farmaceutyczne zaczęły produkować nowe antybiotyki o wszechstronnym działaniu. Bakteriolodzy uważają to za błąd, ponieważ każdy antybiotyk, który działa na ślepo, jest niebezpieczny i jest najlepszą drogą do wytwarzania w bakteriach odporności. Wiadomo przecież, że określony antybiotyk działa tylko na jeden

rodzaj bakterii, a jeśli zastosowano akurat nie ten, to skutku nie będzie, ale działanie uboczne na pewno.

Zdaniem bakteriologów należy zaniechać szafowania antybiotykami i raczej rezygnować z nich, jeśli nie ma wyraźnego uzasadnienia.

Niestety często kurację rozpoczyna sam pacjent. Efektem niewłaściwego stosowania antybiotyków może być oprócz innych konsekwencji uszkodzenie wątroby czy też szpiku kostnego. Dlatego tylko ostrożne, właściwe stosowanie antybiotyków może działać skutecznie.

W wyniku stałego zażywania niektórych leków może rozwinąć się stan zależności lekowej zwany lekomanią. Jest to nowego typu narkomania. Do leków tego rodzaju można zaliczyć leki o działaniu przeciwbólowym, uspokajającym, jak również pobudzającym.

Uzależnić się można od takich leków przeciwbólowych, jak: proszki od bólu głowy (tabletki z krzyżykiem), pabialgina, weramon i inne; środków nasennych, jak: luminal, fanodorm itp. oraz leków uspokajających układ nerwowy lub korygujących jego pracę, jak elenium czy meprobamat.

Ludzie pracujący intensywnie umysłowo często nadużywają środków pobudzających z grupy amfetamin, takich jak: preludin, psychedryna, perwityna.

Uzależnienie fizyczne od leku może charakteryzować się zwiększoną tolerancją organizmu na ten lek i w związku z tym chęcią zwiększenia jego dawki, co w konsekwencji może doprowadzić do zatrucia. Natomiast uzależnienie psychiczne może objawiać się np. niemożnością uśnięcia bez zażycia leku nasennego.

Warto również pamiętać o tym, że u czło-

wieka zażywającego jakiś lek wytwarza się niekiedy nadwrażliwość na ten lek — to znaczy stan, w którym nawet niewielkie dawki danego leku mogą wywołać wstrząs.

Bywa czasem, że leki wywołują reakcję niezgodną z ich przeznaczeniem. I tak np. leki uspokajające mogą spowodować nadmierną pobudliwość i odwrotnie — leki pobudzające działać uspokajająco. Powodem tego może być przemęczenie, znaczne wyczerpanie fizyczne, wygłodzenie, odwodnienie itp., jak również temperatura otoczenia, np. upał.

Niektóre leki w zestawieniu z piciem alkoholu lub paleniem papierosów mogą wywołać nieprzewidziany skutek. Przyjmowanie antybiotyków wyklucza picie alkoholu.

Tytoń w połączeniu z innymi środkami, np. alkoholem i lekami uspokajającymi, stanowi mieszankę wielokrotnie zwiększającą ryzyko ataku serca.

Do takiego wniosku doszła amerykańska Organizacja do Spraw Kontroli Leków i Żywności (FDA), która swego czasu ogłosiła, że u kobiet po czterdziestce przyjmowanie doustnie preparatów antykoncepcyjnych zwiększa ryzyko zawału serca. Ponowne badania wykazały, że nie same pigułki wywołują zawał serca, ale ich zażywanie połączone z paleniem papierosów.

Ostatnio leczenie ziołami ma coraz więcej zwolenników. Tym bardziej, że medycyna ludowa dostarczyła wielu skutecznych leków.

Chinina, lek o działaniu przeciwmalarycznym, pochodzi z kory krzewu znanego już Inkom. Atropina wywodzi się od innej, używanej przez tradycyjną medycynę rośliny, zwanej wilczą jagodą. Aztekowie znali rośliny o silnym działaniu rozszerzającym naczynia krwionośne oraz o właściwościach

przeciwcukrzycowych i przeciwpasożytniczych. Stara hinduska medycyna dysponowała kilkoma tysiącami recept.

W Polsce do XIX wieku medycyna szeroko stosowała różne surowce ziołowe, zalecała np. przykładanie na świeże lub wrzodziejące rany liście babki, łopianu. Przy dolegliwościach przewodu pokarmowego pito napary z dziurawca, mięty, rumianku; przy anemii z pokrzywy itd.

Niesłuszne jednak jest uważanie ziół za zupełnie nieszkodliwe środki lecznicze, ponieważ przez nieodpowiednie zastosowanie i dawkowanie mogą wywołać zaburzenia, a nawet zatrucia. Dlatego lepiej nie znanych sobie ziół nie używać bez zasięgnięcia porady u specjalisty.

W ostatnich latach wzrosło zainteresowanie leczniczymi właściwościami produktów pszczelich. Mleczko pszczele i pyłek kwiatowy są już dość szeroko znane, natomiast ostatnim „szlagierem" stał się kit pszczeli (propolis). Kit pszczeli miał zastosowanie już w starożytności i w średniowieczu, używany był do wykadzania mieszkań i do balsamowania zwłok.

Pszczoły do budowy i uszczelniania gniazda oprócz wosku używają kitu pszczelego, przede wszystkim w celu utrzymania odpowiedniej higieny w ulu, ponieważ kit odznacza się silnymi właściwościami przeciwgnilnymi i antyseptycznymi. Kit jest lepką masą wyrabianą przez pszczoły z żywic pochodzenia roślinnego, zebranych przez robotnice z pączków niektórych gatunków drzew. Podstawowymi składnikami kitu są substancje żywiczne i smoliste. Skład kitu zależny jest od położenia uli, rodzaju roślinności oraz otoczenia uli w danej okolicy. Zdarza się czasem, że pszczoły, których ule zostały ustawione w nieodpowiednim miej-

scu, zamiast żywicy z drzew, kwiatów itp. zbierają np. smołę z dachów, asfalt, kit z okien, świeże farby z malowanych płotów itp. Taki kit nie nadaje się do leczenia, ponieważ ma właściwości trujące.

W lecznictwie ludowym propolis był używany jako środek uśmierzający bóle i przyspieszający gojenie się ran. Te jego właściwości zostały potwierdzone przez niektórych współczesnych badaczy.

Ze względu jednak na to, że kit może okazać się toksyczny, konieczne jest zachowanie specjalnej ostrożności w stosowaniu propolisu, szczególnie jako leku podawanego doustnie.

Zdarzają się również uczulenia na propolis (wysypki, zaostrzenia stanów zapalnych), o przyjmowaniu i dozowaniu go powinien więc decydować lekarz.

Wraz z rozwojem motoryzacji pojawił się nowy problem: leki a kierowca. Na naszych drogach coraz więcej jest kierowców zażywających leki. Powstaje zatem pytanie: czy kierowcy zażywający leki stanowią zagrożenie dla ruchu drogowego? Kiedy mogą prowadzić pojazdy mechaniczne, a kiedy nie?

Po pewnych lekach sprawność jest jedynie nieznacznie zmniejszona, można zatem prowadzić samochód, lecz z całkowitą świadomością zmniejszonej sprawności.

Niektóre leki w dawkach leczniczych praktycznie nie wpływają na sprawność kierowcy. Ale są również leki, po których zażyciu w żadnym wypadku nie można prowadzić pojazdu mechanicznego.

Wiele leków może upośledzać wzrok, wpływając na ostrość widzenia, zdolność przystosowania wzroku do widzenia na bliższe odległości. Wiele leków działa uszkadzająco na słuch i zmysł równowagi.

Niektóre leki mogą zahamować funkcje mózgu odpowiedzialne za koordynację ruchów.

Każdy kierowca więc przed zażyciem leku, nawet najbardziej niewinnego, powinien się zastanowić oraz upewnić u lekarza lub w aptece, czy nie ma przeciwwskazań do stosowania danego leku w czasie prowadzenia samochodu.

Poza lekami warto wspomnieć, jaki wpływ wywiera picie kawy i palenie papierosów na samopoczucie kierowców. Czy rzeczywiście mają działanie mobilizujące wydolność psychofizyczną (jak twierdzą niektórzy prowadzący pojazdy mechaniczne), ułatwiając sprawniejsze prowadzenie auta czy motocykla?

Używki zawierające kofeinę (kawa, herbata) działają pobudzająco i były stosowane od bardzo dawna w celu zniesienia uczucia zmęczenia i zwiększenia wydolności zarówno psychicznej, jak i fizycznej.

W istocie umiarkowana dawka kofeiny zawarta w filiżance kawy może poprawić ogólną sprawność; zwłaszcza ludzi przyzwyczajonych do tych napojów. Tymczasem większe dawki kofeiny wywołują niepokój psychoruchowy (wykonywanie niepotrzebnych ruchów, nadmierna ruchliwość, gadatliwość itp.) i zaburzenia koordynacji ruchów, często męczącą bezsenność, dlatego stan ten określa się jako „podchmielenie kawowe".

W ostatnich latach rozpowszechniło się spożywanie orzeźwiających płynów Coca-Cola i Pepsi-Cola. Zawierają one wyciąg z orzeszków kola, w skład których wchodzi i kofeina. Stężenie kofeiny jest stosunkowo niewielkie, ale po wypiciu większej ilości mogą wystąpić takie objawy, jak po wypiciu kawy.

Należy przy tym zaznaczyć, że żaden ze środków pobudzających nie jest cudownym lekiem przywracającym pełną sprawność w stanach znacznego wyczerpania. W pierwszych godzinach po ich zażyciu u większości ludzi dochodzi do wzmożenia sprawności zarówno psychicznej, jak i fizycznej. Jednakże po ustąpieniu działania pobudzającego może wystąpić wtórna faza znużenia i zmęczenia często w jeszcze silniejszym stopniu.

Natomiast palenie papierosów powoduje niedotlenienie komórek mózgowych, jak również niszczenie w ustroju witaminy C, co w sumie wpływa na przyspieszenie uczucia znużenia, zmęczenia, a nawet senności. Ma to wpływ na ograniczenie spostrzegawczości i refleksu, a przy dłuższej jeździe (zwłaszcza przy zamkniętych oknach) może doprowadzić — z racji niedotlenienia mózgu — nawet do uśnięcia.



KULTURA WYPOCZYNKU

CZAS WOLNY — CZAS ZAJĘTY

Czas wolny był przedmiotem dociekań filozoficznych już w okresie starożytności. Odrębnym jednak zagadnieniem i przedmiotem badań socjologicznych stał się dopiero w okresie rozwoju cywilizacji przemysłowych.

Naukowcy z wielu ośrodków naukowych na całym świecie prowadzą badania budżetu czasu wolnego, jego zagospodarowania, zdrowotnej skuteczności różnych form odpoczynku oraz poszukują — na podstawie tych badań — możliwie najbardziej racjonalnych form rekreacji. W poszukiwaniu tym wiele uwagi poświęca się rekreacji codziennej. Wydaje się to zupełnie zrozumiałe, bo skoro człowiek codziennie pracuje, podlega czynnikom powodującym zmęczenie, to musi również codziennie wypoczywać, ale wypoczywać w sposób gwarantujący mu szybką regenerację sił i dobre samopoczucie.

Rekreację utożsamiano dawniej wyłącznie z rozrywką, zabawą, odpoczynkiem umysłowym. Obecnie w mowie potocznej rekreację kojarzymy z wypoczynkiem fi-

zycznym, odprężeniem, regeneracją sił fizycznych i psychicznych.

Dlatego też rekreacją interesują się nauki społeczne i biologiczne. Psychologia uważa rekreację za jeden ze środków pozwalających jednostce osiągnąć komfort psychiczny. Pedagogika podkreśla jej rolę w kształtowaniu osobowości. Nauki biologiczne interesują się znaczeniem i wpływem rekreacji na prawidłowe funkcjonowanie organizmu. Socjologia traktuje ją jako zjawisko społeczne.

Wydaje się słuszne interdyscyplinarne ujmowanie rekreacji, ponieważ człowiek stanowi złożoną jednostkę biopsychospołeczną i tylko kompleksowe badania mogą przynieść oczekiwane efekty.

Z naszej codziennej obserwacji wiemy, że człowiek o dobrej kondycji psychicznej jest mniej konfliktowy w stosunkach z innymi, łatwiej znosi niektóre dolegliwości cielesne.

Funkcję rekreacyjną czasu wolnego rozpatruje się przede wszystkim w kategoriach wypoczynku i regeneracji sił fizycznych oraz psychicznych. Dzieli się ją na: czynną i bierną. Przy tym podkreśla się, że sposób odpoczynku powinien być dostosowany do indywidualnych potrzeb człowieka. Jednym psychiczne i fizyczne odprężenie daje drzemka, innym przechadzka czy uprawianie sportu.

Wiele osób mylnie sądzi, że jedynym rozsądnym odpoczynkiem jest tylko wypoczynek bierny, czyli „słodkie nieróbstwo". Wypoczynek czynny może zresztą przybierać najróżniejsze postacie, zależnie od stanu zdrowia, zainteresowań i przyzwyczajeń poszczególnych osób. Niektórzy najlepiej wypoczywają wówczas, gdy wpadnie im do rąk interesująca książka, inni wolą dalekie samotne przechadzki lub przejażdżki na ro-

werze, jeszcze inni spędzają chętnie czas na swojej działce lub boisku sportowym.

Rodzaj wypoczynku powinien być dostosowany do rodzaju zmęczenia, wykonywanej pracy. Gdy człowiek w pracy znajduje się w stanie napięcia, wypoczynek powinien odbywać się w atmosferze spokoju. Po pracy monotonnej wypoczynek powinien zawierać wiele urozmaiconych elementów.

Umiejętność wypoczywania, przestrzeganie podstawowych zasad kultury wypoczynku są warunkiem zdrowia, długiego życia, dobrego samopoczucia i efektywnej pracy. Spędzanie wolnego czasu na świeżym powietrzu, w parku, lesie, uprawianie sportów regenerujących siły podnosi odporność na zmęczenie.

Jak już powiedzieliśmy, odpoczywać można biernie, jak również czynnie. Odpoczynek czynny to przechadzki, marsze, uprawianie sportu itp. Przy dużym zmęczeniu, zarówno fizycznym, jak i umysłowym, wskazany jest w pierwszej kolejności dłuższy lub krótszy wypoczynek bierny, a dopiero potem czynny. Natomiast przy zmęczeniu umiarkowanym bardzo często można sobie pozwolić wyłącznie na wypoczynek czynny.

Wielu ludzi lekceważy zmęczenie wywołane pracą umysłową i nie zdaje sobie sprawy, że wysiłkowi intelektualnemu towarzyszy często statyczne napięcie mięśni. Wprawdzie praca umysłowa wywołuje mniejsze napięcie mięśni niż wysiłek fizyczny, ale równocześnie potęguje nadpobudliwość nerwową i ogranicza zdolność zmniejszania napięcia nerwowo-mięśniowego. Od dłuższego siedzenia w pozycji pochylonej występują również bóle w napiętych mięśniach karku i grzbietu oraz obrzęki nóg na skutek gorszego krążenia.

Odprężenie psychiczne może spowodować zmiana rodzaju pracy umysłowej, a więc czytanie, rozwiązanie krzyżówki lub słuchania radia itd. Fizyczne odprężenie można uzyskać przez wykonanie kilku oddechów, ćwiczeń rozluźniających ramiona itd.

Po pracy fizycznej wypoczynek może polegać np. na zmianie wykonywanych czynności na inne, zatrudniające grupy mięśniowe poprzednio nieczynne.

Umiejętność aktywnego odpoczynku nie jest cechą wrodzoną i trzeba ją w sobie wykształcić. Pewne formy aktywnego wypoczynku powinny się stać nawykiem, np. gimnastyka.

REKREACJA PSYCHICZNA JAKO JEDEN Z ELEMENTÓW RACJONALNEGO WYPOCZYNKU

Nie będziemy w tej książce omawiać całego zakresu form rekreacji psychicznej. Na ten temat napisano wiele oddzielnych publikacji i artykułów. Ograniczymy się jedynie do podkreślenia niektórych elementów i warunków sprzyjających jej skuteczności.

Wielu ludziom ogromną przyjemność sprawia kontakt z przyrodą i kulturą. Umiejętność obcowania z przyrodą, dostrzeganie jej piękna daje im odprężenie psychiczne.

Obserwacja krajobrazu, jego zmieniającej się kolorystyki w zależności od pory dnia może mieć duży wpływ na system nerwowy. Wiadomo przecież, że barwy wywierają duży wpływ na psychikę. Można się także spotkać z twierdzeniem, że kolory mogą mieć wpływ na niektóre fizjologiczne funkcje organizmu, że np. nasycona czerwień pobudza system nerwowy, przyspiesza tętno, tempo oddychania, a także reakcję

mięśni. Przebywanie w otoczeniu intensywnie czerwonych ścian może wywołać u ludzi psychicznie chorych temperaturę. Kolor pomarańczowy korzystnie działa na trawienie, zielony łagodzi migrenę, pomaga zasnąć. Błękit działa hamująco na system nerwowy, zwalnia oddychanie i tętno, łagodzi uczucie bólu. Różne jest też oddziaływanie kolorów na psychikę. Odprężająco, radośnie, pogodnie działają niezbyt jaskrawe odcienie różowego, żółtego, pomarańczowego. Jasna zieleń i błękit działają odprężająco i rozluźniająco na psychikę. Natomiast bardzo ciemny niebieski z odcieniem szarości oraz czarny nastrajają ponuro, pesymistycznie. Fiolet może powodować nawet silne depresje.

Skutek działania barw na psychikę zależy od wielu czynników i sposobu ich skojarzenia; np. może to być związane z przykrym wypadkiem, uczuciem doznania krzywdy itp.

Siła oddziaływania barw na psychikę będzie też zależała od nasycenia barwy, odległości, z której ją oglądamy, kierunku, z którego działa itd.

Oczywiście silniej odbierają kolorystykę otoczenia i krajobrazu ludzie wrażliwi, którzy bardziej emocjonalnie reagują na barwy. Przez zmianę obrazu otoczenia można pośrednio wpłynąć na nastrój i uczuciowe nastawienie. Psycholog prof. A. Kępiński twierdzi, że „obraz otaczającego świata i ludzi i samego siebie zależy w dużej mierze od uczuciowego nastawienia, ponieważ nie jest ono czymś stałym, ale ustawicznie oscyluje — tym samym wciąż ma inne oświetlenie".

Zależnie od chwilowego nastroju otaczający świat przybiera barwy jaśniejsze lub ciemniejsze. Z drugiej strony jednak obraz

otaczającego świata, jaki człowiek w ciągu swego życia stworzy, wpływając na tonację emocjonalną, powoduje, że mimo mniejszej lub większej amplitudy wahań utrzymuje się ona na pewnym poziomie. Jest to działanie dwukierunkowe: obrazu na oświetlenie emocjonalne i oświetlenia na obraz. Przez zmianę obrazu otoczenia i samego siebie można pośrednio wpłynąć na nastrój i uczuciowe nastawienie.

Psycholog z Harvardu, dr Andrew Gessen, poświęcił wiele lat na badanie wpływu barw na psychikę ludzką. Opracował następnie testy, według których na podstawie ulubionej barwy można ponoć określić cechy charakteru.

Biel — oznacza osobę prostolinijną, szczerą, ufną wobec otoczenia, z wrodzonym zamiłowaniem do porządku, ładu i harmonii. Jest to osoba lubiąca sytuacje wyjaśnione do końca, nie znosząca niedomówień. Dr Gessen twierdzi, że biel wybierają często ludzie mający zdolności do nauk ścisłych.

Czerwień — wybierają osoby energiczne, władcze, ze skłonnością do despotyzmu, lubiące forsować swoją wolę. Mają one zdolności organizacyjne (kolor ten wybierają najczęściej panie lubiące gospodarstwo domowe i roboty ręczne). Ponadto łatwo wpadają w gniew, który szybko mija.

Błękit — wybierają osoby lubiące spokój, zgodne, ustępliwe, subtelne, niekiedy nieśmiałe. Do innych ludzi osoby te podchodzą z pewną rezerwą. Cechuje je idealistyczne podejście do świata.

Zieleń — wybierają osoby lubiące spokój, przyrodę i proste wiejskie życie. Są one skromne, raczej łagodne, ale bez zbytniej nieśmiałości. Wykazują zdolności lub bodaj zainteresowanie artystyczne, są wierne i

stałe w uczuciach, chociaż niełatwo je zdobyć.

Żółty — lubią osoby cechujące się wrażliwością, nadmierną impulsywnością, wykazujące nieco agresji. Usposobienie mają raczej pogodne, często się śmieją, lubią żarty, czasem są nieco ironiczne. Są to osoby towarzykie, nie znoszące samotności, lubiące dużo mówić.

Fiolet — oznacza osoby o umyśle głębokim, analitycznym, wykazujące zamiłowanie do wiedzy i głoszące oryginalne poglądy. Cechuje je spokojny sposób bycia, czasem małomówność, skłonność do marzeń, a nawet egzaltacji. Mają żywą wyobraźnię, niekiedy wpadają w pesymizm.

Czerń — jest ulubionym kolorem osób pełnych rezerwy, nieco ceremonialnych, przywiązujących dużą wagę do autorytetów, form towarzyskich i zewnętrznego wyglądu. Razi je nieopanowanie. Lubią odgradzać się od otoczenia jakby niewidzialnym murem. Trudno zdobyć ich przyjaźń, ale jeśli się do kogoś zbliżą, są w swych uczuciach stałe. Cechuje je wytrwałość i silna wola.

Tyle dr A. Gessen z Harvardu.

Bez względu na to, co sądzimy o podanym wyżej tekście, powinniśmy więcej uwagi zwracać na kolorystykę naszego najbliższego otoczenia — mieszkania, ubioru, a nawet różnych drobnych przedmiotów codziennego użytku. Zastanówmy się, jakie kolory działają na nas uspokajająco, a jakie wywołują w nas napięcie. W codziennym zabieganiu na ogół sprawą tą nie absorbujemy naszych myśli. A może warto

Do znanych form rekreacji psychicznej należy kolekcjonerstwo, modelarstwo, majsterkowanie, krótkofalarstwo, zwiedzanie

wystaw, muzeów, chodzenie do teatru i kina. Nie wszędzie jednak są one dostępne. Mieszkańcy małych miejscowości często mają niewielkie możliwości spędzania czasu wolnego w ten sposób. Natomiast formą wszystkim dostępną w jednakowym stopniu jest czytanie książek i słuchanie muzyki (oczywiście nagrań).

O rozwijającym wpływie czytania książek wiemy wszyscy. Natomiast muzykę nie zawsze doceniamy.

Tymczasem muzyka może również stanowić jeden z elementów wypoczynku, głównie przez swoje działanie na nasz układ nerwowy i naszą psychikę. Zostało to wykorzystane w lecznictwie (muzykoterapia). Układ nerwowy jest czułym rejestratorem, który reaguje na bodźce dźwiękowe: wibracyjne fale dźwiękowe pochodzące np. z instrumentu muzycznego wpływają poprzez ucho na cały układ nerwowy, wywołując w nim odpowiednie reakcje.

Częstotliwość reakcji, czyli ruchów i odruchów, i ich natężenie pozostaje w ścisłej zależności od szybkości i siły rytmów muzycznych. Uzewnętrznia się to specjalnie w tańcach. Reakcją na spokojny rytm są spokojne ruchy ciała. Gwałtowne nieskoordynowane dźwięki oraz bębnienie instrumentów perkusyjnych wywołują takie same ruchy ciała.

Działanie lecznicze — uspokajające — ma raczej muzyka o spokojnej, płynnej harmonii dźwięków.

Muzyka beatowa, a nawet nowoczesna poważna muzyka działa silnie pobudzająco na system nerwowy. Głośna, pełna wrzawy i bębnienia muzyka beatowa, doprowadza nieraz widownię do szału. Wystarczy zaobserwować zachowanie się młodzieży w czasie słuchania tej muzyki; na twarzach ma-

luje się ekstaza i silne napięcie psychiczne, przypominające w dużym stopniu obłęd. Podczas takich koncertów młodzież krzyczy, wyje, gwiżdże, wymachując chusteczkami, częściami garderoby. Sceneria ta przypomina niekiedy taniec derwiszów. Zdarzało się, że silnie podekscytowana młodzież, po wyjściu z koncertu niszczyła wszystko, co napotkała po drodze: ławki, kioski, szyby wystawowe itp.

Lepiej wypoczywa się przy muzyce niezbyt głośnej, pełnej harmonii, niż przy muzyce wdzierającej się do naszych uszu nieprzyjemnym zgrzytem, powodującym przechodzenie „dreszczy po plecach", co na pewno nie wpłynie kojąco na nasze „skołatane" nerwy.

Znawcy zagadnienia twierdzą, że lubimy i najbardziej utrwalamy w pamięci te melodie, których rytm jest najbardziej zgodny z naszym rytmem biologicznym. W przypadku zgodności rytmu utworu muzycznego z rytmem biologicznym sprawia on nam przyjemność i pozostaje długo w pamięci. Przypuszcza się, zgodnie z przeprowadzanymi badaniami, że muzyka dostosowana do rytmu biologicznego wywiera duży wpływ na cały organizm. Jeżeli więc chcemy wypocząć przy muzyce, sprawdźmy, jaka muzyka odbierana jest przez nas najlepiej i działa na nas kojąco.

Znaczenie muzyki dla współczesnego człowieka trafnie określił wybitny kompozytor współczesny, Zbigniew Rudziński: „Całe piękno muzyki polega na tym, że pozostawia swobodę rozumienia i odczuwania, nie dotyka rzeczy, nie nazywa ich po imieniu. Może właśnie ta cecha jest i coraz bardziej będzie potrzebna człowiekowi zagubionemu w gwałtownie postępującej cywili-

zacji, człowiekowi zagrożonemu wieloma zjawiskami współczesnego świata".

Niektórzy dobrze pracują przy muzyce. Inni znowu wolą pracować w ciszy, a muzykę traktują jako wypoczynek.

Do istotnych elementów rekreacji psychicznej, i nie tylko rekreacji, należy nasz stosunek do samego siebie, do tego, co zrobimy, oraz stosunek do innych osób — tych najbliższych i trochę „dalszych". Dużo tu zależy od nas samych. Każdy człowiek zdolny do samodzielnego myślenia powinien do końca życia siebie wychowywać, udoskonalać, kontrolując swój stosunek do otaczającego świata. Niedobrze jest, gdy ktoś jest sobą nadmiernie zachwycony, nie patrzy na siebie z pewnego dystansu, bowiem skutki tego samouwielbienia przykre są dla niego samego. Ciągle czuje się niedoceniany, na ogół wszystko wszystkim ma za złe, często komuś czegoś zazdrości i w efekcie czuje się nieszczęśliwy. Chociaż i druga skrajność — wieczne niezadowolenie z siebie, brak wiary we własne siły — czyni człowieka również nieszczęśliwym. I właśnie tu istotne jest samowychowanie, które pomoże w znalezieniu złotego środka, czyli poczucia własnej wartości.

Każda praca może okazać się ciekawą, o ile włożymy w nią maksimum zainteresowania, wydobędziemy z niej ciekawsze elementy. Gdy praca nie zadowala nas jednak i mamy pewien niedosyt w zaspokajaniu naszych dążeń, powinniśmy starać się znaleźć inne źródło twórczej pracy, które zrekompensuje te braki.

Człowiek zobojętniały ma mniejsze szanse na uzyskanie poczucia szczęścia i utrzymanie psychicznego zdrowia niż ludzie,

którzy poświęcają własny dobrobyt i komfort na rzecz poszukiwania ideałów lub chociażby ich pozorów.

Człowiek jest istotą społeczną. Uczestnictwo w twórczej aktywności jego grupy daje mu poczucie zadowolenia z dokonanego czynu. Zmiany technologiczne odebrały mu w znacznym stopniu tę twórczą satysfakcję. Człowiek nowoczesny osiągnął ekonomiczną możliwość posiadania własnych przedmiotów, ale przedmioty te są produkcji anonimowej. Może nawet posiadać abstrakcyjną wiedzę na temat ich budowy i funkcji, ale stan posiadania i wiedza nie zastępują bezpośredniego przeżycia i nie zaspokajają pradawnej potrzeby uczestnictwa osobistego w akcie tworzenia.

Niezaspokojenie tej potrzeby rodzi czasem uczucie rozpaczy, nudę, a wreszcie zobojętnienie, cechę tak bardzo częstą w nowoczesnym społeczeństwie.

Wysoko cywilizowane struktury społeczne naszych czasów starają się zapewnić człowiekowi bezpieczeństwo od kołyski do grobu, ale bezpieczeństwo to często jest opłacane nudą. Nuda jest obniżeniem dynamiki życiowej, brakiem chęci i siły do eksploatacji otaczającego świata. Człowiek zasłania się twierdzeniem, że „to już wszystko było", że „nic nowego pod słońcem".

Nudę niełatwo jest zdefiniować lub rozpoznać, a początek jej bywa skryty. Maskuje się ona często pod postacią biernych form rozrywek, długich godzin bezdusznego prowadzenia samochodu itp.

Bardzo ważne jest umiejętne współżycie z innymi: żoną, mężem, dziećmi, rodzicami, kolegami w pracy itp. Żyjąc w społeczeństwie, obracając się wśród ludzi o różnych postawach, poglądach, zainteresowaniach nietrudno o konflikty. Konflikty czasem by-

wają nieuniknione. Trzeba jednak chcieć i potrafić je rozwiązywać.

Tymczasem obserwuje się dość często, że ludzie nie porozumiewają się ze sobą, bo nie umieją tego robić, za mało znają siebie i swoich bliskich.

Nawet w kontaktach rodziców z dziećmi zdarza się, że rodzice nie czynią większych wysiłków, aby je zrozumieć. Próbę dyskusji podjętą przez dziecko kończą sakramentalnym: „nie wtrącaj się do nie swoich spraw" lub na zarzut stawiany przez dziecko odpowiadają zarzutem w stosunku do dziecka.

Dziecko, mając taką atmosferę w domu, dorastając i później słysząc od ludzi obcych rzeczy niezbyt dla siebie miłe, natychmiast przyjmuje postawę obronną. Nie potrafi na uwagi spojrzeć obiektywnie, lecz natychmiast stara się znaleźć kontrargument — co w konsekwencji stwarza mu trudności w kontaktach z innymi ludźmi.

Często konflikt jest tylko pretekstem do wykazania swojej przewagi. Chodzi o udowodnienie stronie przeciwnej i samemu sobie, że skoro przeciwnik został pokonany, to ja jestem mądrzejszy, sprytniejszy itp. Na takim podłożu psychicznym rozgrywają się drobne nieporozumienia rodzinne, .np. ktoś nie tak postawił krzesło, inaczej został jakiś przedmiot położony na biurku itp.

Najlepszym wyjściem z tego rodzaju i temu podobnych konfliktów jest akceptowanie dążenia drugiego człowieka. W innym przypadku mają miejsce próby przeforsowania swojej racji w sposób agresywny i przeniesienie całego konfliktu na drugą stronę (z reguły słabszą) lub ustąpienie z poczuciem klęski. A właściwie człowiek tylko wtedy ustępuje bez szkody dla swego zdrowia psychicznego, kiedy to ustąpienie nie

jest wymuszone, ale wewnętrznie zaakceptowane, w uznaniu racji drugiej osoby.

Każdy człowiek ma mniejsze lub większe zdolności twórcze i dzięki dalszemu rozwojowi może tworzyć pewne indywidualne wartości.

W kontaktach międzyludzkich powinno się starać zrozumieć stronę przeciwną. Starać się dociec, dlaczego strona przeciwna zachowuje się w taki sposób; może ten ktoś ma problemy, o których nie wiemy. W sumie o jakości kontaktu z ludźmi decyduje w dużej mierze nasz stosunek do nich. Jeżeli będziemy wobec nich życzliwi, tolerancyjni, pogodni, to możemy się spodziewać, że i oni ustosunkują się do nas podobnie.

Człowiek wpłynął na rozwój techniki, mechaniki, poznał i zgłębił niemożliwe zdawałoby się do poznania tajniki przyrody. Jego fascynacja światem zewnętrznym i dobrami materialnymi nie zawsze idzie w parze z rozwojem życia wewnętrznego. W nawale zajęć i obowiązków dnia codziennego ludziom brakuje czasu na głębsze refleksje, na analizowanie i poznawanie samego siebie. Dlatego coraz częściej mówi się o konieczności właściwego przygotowania się do życia, o zrozumieniu własnego życia psychicznego, tzn. ciągłego poznawania swoich pragnień, odczuć, możliwości.

Powinniśmy się tego uczyć od najmłodszych lat.

Niekorzystna atmosfera domowa, w jakiej wychowuje się dziecko, bywa często przyczyną trudności adaptacyjnych w późniejszym okresie życia. Szczególnie dotyczy to nieumiejętności pełnienia ról rodzinnych: żony, męża, matki, ojca. Pojawiają się wtedy zaburzenia nerwicowe, konflikty.

Dom rodzinny i kontakty dziecka z rodzicami stanowią pierwszą szkołę uczuć i

kształtowania postaw wobec siebie i otoczenia. Dziecko uczy się kochać i być kochanym. Zaspokaja swe potrzeby uczuciowe, poczucie bezpieczeństwa.

Dużo uwagi poświęca się prawidłowej pielęgnacji, odżywianiu, mówi się o wzroście, wadze ciała itp., a mniej o sferze uczuciowej i poznawczej. Tymczasem dziecko od pierwszych chwil swego życia ma również wyżej wymienione potrzeby.

Z domu wynosi się pierwsze silnie utrwalone wzorce i schematy zachowania. Poczucie odpowiedzialności, przywiązanie, miłość, wierność nabywa się w pierwszych latach życia.

Ludzie o słabej osobowości, niejednokrotnie wyglądający na beztroskich lekkoduchów (niejednokrotnie jest to tylko pozór), często mają poczucie mniejszej wartości, są bardzo nieszczęśliwi, szukają ucieczki w alkoholu, narkotykach, a nie np. w przyjaźni. Właśnie dlatego, że w ich dzieciństwie zabrakło prawdziwej czułości i miłości i potem często nie potrafią okazać jej innym.

RELAKS, CZYLI CHWILA CODZIENNEGO WYPOCZYNKU

Potrzebę odprężenia i uwolnienia się od stanów nadmiernego napięcia psychicznego człowiek odczuwał od najdawniejszych czasów. Świadczą o tym znane z historii kultury i cywilizacji różne metody wyłączania się od przykrych przeżyć.

Do takich sposobów należy między innymi spalanie różnych substancji, których dymy działają odurzająco, lub słuchanie muzyki o specyficznym rytmie i dźwiękach doprowadzających stopniowo narastającą in-

tensywnością do stanu odprężenia fizycznego i psychicznej ekstazy.

Podobne elementy spotyka się w tańcach pierwotnych ludów, w magicznych praktykach derwiszów, szamanów, kapłanów, jak również w ćwiczeniach duchownych religii Wschodu.

Poszukiwania jak najbardziej skutecznych sposobów odprężenia psychicznego trwają nadal.

Przemysł farmaceutyczny oferuje nam wprawdzie coraz nowe leki mające zapewnić pełny relaks każdemu wyczerpanemu tempem współczesnego życia i uwolnić go od wszelkich trosk dnia powszedniego, jednak leki psychotropowe nie spełniły, jak na razie, pokładanych w nich nadziei ze względu na objawy uboczne toksycznego działania. Używanie tych środków wymaga przez to ścisłej kontroli lekarskiej. Dlatego tak ważne są pewne formy odprężenia bez środków farmakologicznych.

Polecaną formą efektywnego odpoczynku jest umiejętność całkowitego rozluźnienia zarówno fizycznego, jak i psychicznego.

Umiejętność ta, zwana relaksem, nie jest taka prosta i nabyć ją można po pewnym czasie odpowiednich ćwiczeń.

Są osoby, które mają wrodzoną umiejętność rozluźniania się, inne natomiast potrzebują nawet okresu 2—3 miesięcy, aby tego nauczyć się.

Dlatego lepiej jest, gdy początkowo ćwiczy się pod kierunkiem instruktora, dopiero potem samemu w domu, i tylko od czasu do czasu kontroluje prawidłowość wykonania ćwiczeń u lekarza.

Gdy nie ma się okazji, z tych czy innych względów, przeprowadzić ćwiczeń pod fachowym okiem, można spróbować samemu

i dopiero w razie niepowodzenia poddać się instruktażowi.

Czas na odpoczynek codzienny należy sobie wyznaczyć w porze możliwie dla siebie najdogodniejszej. Najlepiej mniej więcej w połowie dnia, po powrocie z pracy i po obiedzie. Oczywiście zależeć to będzie od rodzaju i godzin pracy (praca na zmiany, nocna itp.).

We wszystkich jednak wypadkach istotne jest wygospodarowanie 15—30 minut dziennie na pełny relaks. Właśnie tyle wystarczy, żeby się „zregenerować" na resztę dnia. Trzeba się tylko do tego odpowiednio przygotować.

Ważne jest miejsce wypoczynku, odpowiedni strój i właściwa pozycja ciała w czasie relaksu. Pomieszczenie powinno być ciche, przyciemnione i przewietrzone, strój swobodny, nie uciskający, nie krępujący ruchów.

Istnieje kilka pozycji ciała, które znawcy relaksu polecają, w zależności od okoliczności czy stanu zdrowia osób ćwiczących. Pozycja leżąca jest odpowiednia dla ludzi zdrowych. Polega ona na zupełnie płaskim ułożeniu ciała, najwyżej z płaską poduszeczką pod głową i niewielkim wałeczkiem z kocyka pod kolanami. Ręce wyciągnięte wzdłuż tułowia, leciutko ugięte w łokciach, stopy lekko rozchylone.

Pozycja siedząca w wygodnym fotelu z oparciem pod głową będzie dogodniejsza dla ludzi z niedomogą serca, astmą czy nieżytem oskrzeli.

Siedzenie „po dorożkarsku" — to znaczy z tułowiem luźno pochylonym do przodu, kolanami odwiedzionymi nieco na zewnątrz i łokciami wspartymi na udach — może się przydać na przykład na wycieczce, gdy ma-

my okazję na chwilę usiąść i właśnie w ten sposób odprężyć się.

Relaks rozpoczynamy od odpowiedniego ułożenia się. Potem należy wykonać kilka głębszych oddechów, nie zwracając uwagi na rytm oddechu. Zamykamy oczy. Staramy się wyłączyć z otoczenia. Koncentrujemy uwagę na sobie.

Ćwiczenie 1

Jest to ćwiczenie „uczucia ciężaru w całym ciele". Początkowo wywołuje się wyobrażenie ciężaru najpierw w dominującej ręce, czyli u praworęcznych formułka sugestii brzmi: „Prawa ręka jest ciężka". Uczucie ciężkości przenosi się później na drugą rękę i kończyny dolne, aż wreszcie odczuwa się ciężkość w całym ciele.

W czasie tego ćwiczenia, dla ułatwienia, można powtarzać sobie polecane formułki

„Leżę wygodnie, zupełnie wygodnie
Zamykam oczy
Rozluźniam wszystkie mięśnie
Oddycham swobodnie, równo
Wszystko staje się mało ważne
Mogę nie myśleć
Odczuwam spokój, bezpieczny, kojący spokój
Zagłębiam się w łagodną ciszę
Rozluźniam teraz mięśnie prawej ręki
Prawa ręka staje się coraz cięższa
Jest w stanie sennego bezwładu
Nie mógłbym jej podnieść
Rozluźniam mięśnie lewej ręki
Lewa ręka staje się coraz cięższa
Jest w stanie sennego bezwładu
Nie mógłbym jej podnieść
Oddycham lękko, równo, spokojnie
Rozluźniam mięśnie prawej nogi
Noga staje się ciężka
Coraz cięższa

Jest taka ciężka, że nie mógłbym jej podnieść
Rozluźniam mięśnie lewej nogi
Noga staje się ciężka
Coraz cięższa
Jest ciężka tak, że nie mógłbym jej podnieść
Całe moje ciało jest przyjemnie odprężone
Jest przyjemnie bezwładne
Czuję rozluźnienie się mięśni szyi i karku
Głowa spokojnie, bezwładnie spoczywa na poduszce
Odczuwam spokój
Spokój i wewnętrzną ciszę"[1]

Ć w i c z e n i e 2

Jest to ćwiczenie „uczucia ciepła". Rozpoczyna się je od skoncentrowania na prawej ręce i wypowiedzeniu formułki: „Prawa ręka jest ciepła", co jest połączone z relaksacją obwodowych naczyń krwionośnych.

W czasie tego ćwiczenia też można powtarzać sobie następujące formułki:

„Teraz odczuwam ciepło, ciepło stopniowo coraz wyraźniej odczuwalne
W rękach, w nogach coraz więcej ciepła
Uczucie ciepła z nóg i rąk przesuwa się w kierunku brzucha i klatki piersiowej
Całe ciało staje się ciepłe, jak w ciepłej kąpieli
Czuję się odprężony
Czuję wielki wewnętrzny spokój
Jest tak dobrze..."[2]

Niektóre osoby potrafią po takim całkowitym rozluźnieniu usnąć na 10—15 minut, po czym budzą się bardzo świeże i wypoczęte. Innym natomiast krótka drzemka nie służy, dlatego powinni poprzestać na

---

[1] J. Aleksandrowicz, S. Cwynar, A. Szyszko-Bohusz *Relaks*. Warszawa 1976, s. 16—17.
[2] *Tamże*, s. 17.

relaksie. Zanim dojdziemy do wprawy, ćwiczenia relaksu powinny trwać krótko, od 1 do 5 minut. Potem przedłuża się je do 15, a nawet 30 minut. Przygotowując się do zakończenia seansu, można powtarzać następującą formułkę:

„Jest mi dobrze, jest spokojnie. Spokój zostanie we mnie. Czuję się wypoczęty, odprężony. A teraz uczucie bezwładu już ustępuje. Całe ciało odzyskuje zdolność do ruchu. Czuję się jak po przebudzeniu ze zdrowego krzepiącego snu. Oddycham głęboko. Otwieram oczy. Jest mi lekko i dobrze. Wstaję — jestem silny i sprawny. Cieszę się, że jestem, że żyję..."

Następnie otwieramy oczy, lekko się przeciągamy. Wykonujemy kilka głębszych oddechów. Można też napiąć i rozluźnić mięśnie całego ciała. Wykonuje się to następująco: palce stóp unosimy do pionu, pięty przylegają do podłoża. Wolno napinamy mięśnie od stóp, następnie kolejno mięśnie podudzi, ud, brzucha, pośladków, klatki piersiowej, po czym rozluźnia się je w odwrotnym kierunku: mięśnie klatki piersiowej, brzucha, ud, podudzi, stóp. Ćwiczenie to można powtórzyć 2—3 razy. Po tym ćwiczeniu wstajemy. Relaks dzienny daje uczucie całkowitego odprężenia, wypoczynku i chęci do działania.

Ćwiczenia relaksacyjne mogą dodatkowo wykonywać osoby mające trudności z zasypianiem. Wtedy tylko zakończenie seansu będzie odmienne. Można wtedy powtarzać następujące formuły:

„Jest mi bardzo dobrze
Ogarnia mnie ciepła cisza
Narasta senność
Sen opływa mnie i zagarnia w zupełną ciszę

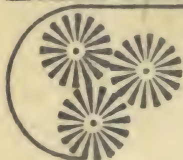
Łagodnie pogrążam się we śnie
Zasypiam... zasypiam..." [1]

Po wieczornym relaksie następuje przejście w normalny krzepiący sen, bez zbędnych przebudzeń w nocy, bez sennych koszmarów. Rano po takim śnie człowiek budzi się z uczuciem świeżości.

Dla ułatwienia przeprowadzenia ćwiczeń można zaopatrzyć się w płytę z tekstem relaksu. Można też stosować podkład muzyczny. Najlepiej stale ten sam, ponieważ powtarzanie ćwiczeń prowadzi do powstania odruchu warunkowego ułatwiającego odprężenie. Dzięki temu z czasem można zamiast instrukcji słownych stosować sam podkład muzyczny (ten, z którym instrukcja była skojarzona). Warto potrudzić się trochę, aby uzyskać pełny relaks, a tym samym zwiększyć zapas sił i poprawić samopoczucie. Nie należy zrażać się pierwszymi trudnościami, ponieważ umiejętność w dochodzeniu do całkowitego odprężenia osiąga się po wielu systematycznych ćwiczeniach.

---

[1] *Tamże*, s. 18.



HIGIENA NA CO DZIEŃ

Jednym z podstawowych warunków szybszego odprężenia i dobrego samopoczucia są wszystkie zabiegi związane z higieną naszego ciała, jak natryski, kąpiele, nacierania itd. Uwalniają one naszą skórę ze wszystkich zanieczyszczeń, pobudzają krążenie krwi, działają na nasz układ nerwowy, co w konsekwencji sprawia nam przyjemność i daje uczucie komfortu.

Skóra jako jeden z ważniejszych narządów człowieka bierze duży udział we wszystkich przejawach życiowych ustroju, jest narządem, bez którego nie można żyć. Prawidłowa czynność skóry jest niezbędna dla ustroju i jego sprawności.

Dlatego dokładne oczyszczanie skóry jest warunkiem jej prawidłowego funkcjonowania, a tym samym dobrego wyglądu.

Bardzo ważne jest zmywanie całego ciała wieczorem. Dokładne oczyszczenie skóry wieczorem „uwalnia" ją od brudu i potu oraz powoduje lepsze ukrwienie, co w sumie daje uczucie świeżości i lekkości oraz zapewnia lepszy sen.

Pozostawienie całodziennego brudu na skórze na noc ułatwia jego przenikanie przez skórę i nawet może grozić przykrymi konsekwencjami w postaci podrażnień,

uczuleń, a nawet zatruć. Skórę starannie można umyć wodą ciepłą; zimna nie czyści jej dostatecznie z kurzu, brudu i innych zanieczyszczeń. Dlatego trzeba myć się wodą ciepłą (34—38°C), mydłem obojętnym lub przetłuszczonym przy skórze normalnej i skłonnej do przesuszeń, a przy skórze tłustej mydłem obojętnym lub o działaniu bakteriobójczym.

Najwygodniej jest zmywać ciało pod natryskiem. Codzienna kąpiel pod natryskiem nie powinna trwać dłużej niż 5—6 minut, zaś temperatura wody powinna być umiarkowana. Na zakończenie można zastosować natrysk o zmiennej ciepłocie, który pobudza krążenie krwi i przemianę materii. Najpierw puszcza się wodę ciepłą, potem króciutko zimną, kilkakrotnie zmienia i kończy zimną. Po umyciu na miejsca najbardziej pocące się (pod pachami, stopy) stosuje się środki przeciwpotowe.

Po natrysku dla wyrównania równowagi kwasowo-zasadowej skóry należy, w zależności od jej rodzaju, natrzeć się płynem, mleczkiem lub innymi środkami o działaniu zakwaszającym, natłuszczającym i nawilżającym.

Można też wykorzystać w tym celu wyciśnięte cytryny, skórki pomarańczy czy grejpfruta lub jabłka. Zalewa się je przegotowaną letnią wodą i odstawia na parę godzin i potem wykorzystuje tę wodę do natarcia skóry.

KĄPIELE

Kąpiel spełnia ważną rolę w pielęgnacji całego ciała. Przyspiesza również regenerację organizmu, co ma znaczenie dla szybszego zlikwidowania uczucia zmęczenia. Nie

jest jednak obojętne, jak ją stosujemy. Nie wszyscy też jednakowo reagują na kąpiele. Jedni po codziennej kąpieli czują się dobrze, inni znów twierdzą, że są osłabieni. Zależy to w dużej mierze od ciepłoty wody i czasu trwania kąpieli, dodatków do niej, stanu zdrowia oraz wrażliwości.

Amerykański lekarz i psycholog, C. S. Davis, na podstawie swoich obserwacji twierdzi, że:

— ludzie zdecydowani, o silnym charakterze i cholerycy uznają tylko krótką, gorącą kąpiel, zużywają dużo mydła, nie znoszą soli kąpielowych, uwielbiają natomiast szorstkie rękawice;

— osoby wrażliwe i nerwicowe lubią pluskać się w letniej wodzie, przy użyciu płynów, gąbek i miękkich ręczników;

— sportowcy i ludzie, chcący wyglądać na silniejszych niż są w rzeczywistości, stosują zimne, krótkie natryski.

No cóż — wypada tylko dodać, że w niczym nie należy przesadzać oraz brać pod uwagę swoje własne odczucia. Ze względu na to, że działanie kąpieli na organizm jest bardzo złożone, należy je odpowiednio stosować.

Po dużym zmęczeniu, zdenerwowaniu, w stanach podniecenia, kiedy już nie mamy ochoty nawet na natrysk, można zrobić kąpiel ciepłą (34—37°C). Kąpiel taka ma działanie kojące na układ nerwowy, przeciwbólowe, rozluźniające napięcie mięśniowe, napięcie ścian naczyń krwionośnych. Jeżeli mamy jeszcze trochę siły, możemy wykonać w wodzie krótki automasaż, szczególnie stóp i podudzi, który jeszcze przyspieszy odprężenie. Czas trwania kąpieli powinien wynosić 15—20 min., maksymalnie 1/2 godziny.

Uspokajająco na układ nerwowy działają

krótkotrwałe (5—10 min.) kąpiele letnie (28—33°C). Stosujemy je raczej jako półkąpiele połączone z rozcieraniem.

W celu pobudzenia tętna i oddechu, jak również układu nerwowego oraz aby uzyskać obniżenie ciepłoty ciała u osób gorączkujących, można zastosować kąpiel chłodną (20—27°C). Kąpiel taka jest zabiegiem krótkotrwałym (5—7 min.) i polega na kilkakrotnym zanurzeniu ciała w wodzie na kilka sekund.

Przy przewlekłym gośćcu stawowym, mięśniowym, nerwowym, przy nerwobólach można zastosować kąpiel gorącą (37—42°C). Zaczynać trzeba od 37°C dolewając stopniowo (najczęściej co 2 min.) gorącej wody tak, żeby po każdorazowym dolaniu temperatura podniosła się o 1°. Po uzyskaniu 42° można pozostać w wannie około 5 min. Zanurzenie ciała nie powinno dochodzić do poziomu serca.

Stosowanie zarówno kąpieli chłodnych, jak i gorących, powinno być uzgodnione z lekarzem.

Przeciwwskazaniem do kąpieli gorącej są przede wszystkim uszkodzenia mięśnia sercowego (gorąca kąpiel powoduje wzrost pracy serca), podwyższone ciśnienie krwi, jak również bardzo obniżone, gruźlica, choroba Basedowa itd.

Aby uzyskać lepszy efekt działania kąpieli, można stosować specjalne preparaty.

Preparaty kąpielowe dodane do wody powodują lekkie rozmiękczenie warstwy rogowej naskórka, co ułatwia usunięcie brudu i wpływa na lepsze wchłanianie ciał biologicznie czynnych. Wchłanianie związków biologicznie czynnych przez skórę zachodzi dość trudno i odbywa się kilkoma drogami: przez warstwy komórek lub między komórkami, przez mieszki włosowe i gruczoły ło-

jowe oraz przez gruczoły potowe. Związki nierozpuszczalne w wodzie rozpuszczają się w łoju skóry i przechodzą głównie przez komórki naskórka i przestrzenie między komórkami. Natomiast związki rozpuszczalne w wodzie przenikają przez mieszki włosowe i przewody gruczołów potowych i stąd docierają do krwiobiegu. Dlatego wyciągi ziołowe rozpuszczalne w wodzie stosunkowo łatwo docierają do krwiobiegu.

W zależności od rodzaju ciał biologicznie czynnych zawartych w ziołach kąpiel może mieć działanie ściągające lub rozszerzające pory skóry, powlekające (wygładzające), przeciwzapalne, bakteriobójcze, przeciwgrzybicze. Poza tym pobudzające, kojące, rozszerzające i zwężające naczynia krwionośne.

Łącząc zioła o różnych właściwościach można uzyskać korzystniejszy efekt. Do gotowych preparatów kąpielowych najczęściej dodaje się olejki, np. sosnowy, lawendowy, rozmarynowy, eukaliptusowy, olejki te ulatniają się razem z parą wodną, dają miły zapach, a równocześnie wchłaniane są przez płuca. Dostają się do krwiobiegu przez skórę, pobudzają krążenie krwi, powodują lepsze ukrwienie tkanek i w efekcie poprawiają samopoczucie.

Niektóre preparaty kąpielowe, zawierające oprócz olejków wyciągi z roślin, dobrane w odpowiedniej kompozycji, są bardzo dobrym środkiem do kąpieli ziołowych.

Ciepła, aromatyczna kąpiel wpływa kojąco i orzeźwiająco na system nerwowy, rozluźnia mięśnie i zmniejsza ich ucisk na korzonki nerwowe, niweluje więc uczucie znużenia, zmęczenia i wyczerpania nerwowego oraz psychicznego, poza tym daje uczucie odprężenia i przyjemnego ciepła,

ułatwia zasypianie (u osób cierpiących na bezsenność).

Przykłady kąpieli ziołowych:

Kąpiele działające uspokajająco-kojąco: lawenda, melisa, arcydzięgiel, kozłek lekarski, krwawnik pospolity (przy skórze suchej można dodać kwiatostan lipy, przy tłustej — pączki sosny). Można je stosować przy nerwicach, nerwobólach, bólach reumatycznych, jak również przy świądzie skóry, egzemach. Przy bólach gośćcowych można dodać arnikę.

Kąpiele pobudzające i pojędrniające skórę: macierzanka, rozmaryn, rumianek, szałwia (przy skórze suchej można dodać kwiat lipy), mięta pieprzowa, tatarak zwyczajny.

Kąpiele przy otyłości: kasztanowiec zwyczajny (extrakt z owoców), perz, fiołek trójbarwny, skrzyp (przy skórze suchej można dodać siemienia lnianego), pączki sosny lub szyszki kąpielowe Herbapolu.

Kąpiele przy stanach zapalnych skóry, wypryskach alergicznych: rumianek, krwawnik, fiołek trójbarwny, siemię lniane, żywokost.

Kąpiele przy trądziku, infekcjach ropnych skóry: skrzyp, fiołek trójbarwny, orzech włoski, szałwia, mięta, pączki sosny, kora dębu.

Kąpiele przy żylakach: żywokost, nagietek, rumianek, kasztanowiec, skrzyp.

Przy skłonnościach do ropnych wyprysków bakteriobójczo działa kąpiel z nadmanganianem potasu — woda powinna być lekko różowa.

Działanie lekko dezynfekujące, a jednocześnie pojędrniające, mają również kąpiele z dodatkiem soli kuchennej lub soli ciechocińskiej (500—1000 gramów na wannę). Kąpiele solankowe powinno się stosować zgodnie z zaleceniem lekarza.

Jak przygotować zioła do kąpieli?

Odpowiednią porcję ziół wsypać do płóciennego worka i założyć go na kran przy wannie. Brzeg worka szczelnie owiązać wokół kranu. Następnie puścić małym strumieniem gorącą wodę, napełniając w ten sposób 1/3 wanny, po czym należy worek zdjąć, szczelnie zawiązać i włożyć do wanny, zostawiając go w wodzie jeszcze 10 min. Potem worek wyjąć i wycisnąć. Na końcu uzupełnić potrzebną ilość wody do kąpieli.

Na jedną kąpiel wystarcza 200—300 gram ziół w zależności od wielkości wanny.

Można również zioła przygotować w emaliowanym garnku i następnie przecedzić je i wlać do wanny. W zależności od potrzeby przygotowuje się napar, odwar lub odwaronapar. Odwar przygotowuje się w następujący sposób: rozdrobnione zioła zalewa się zimną wodą i gotuje na wolnym ogniu około 15—20 min., uzupełniając wygotowaną wodę. Po ostudzeniu przecedza się. Odwary przyrządza się z surowców twardych, takich jak: kora, korzenie, drewno, kłącza. Napar uzyskuje się przez zalanie ziół wrzącą wodą, ogrzewanie pod przykryciem 5—10 min i odcedzenie płynu po oziębieniu.

Aby uzyskać odwaronapar, najpierw przygotowuje się odwar z ziół wymagających gotowania i następnie odwarem tym zalewa pozostałe zioła, przygotowując z nich napar.

Łagodzące działanie na skórę ma kąpiel z dodatkiem wywaru z otrąb pszennych. 300 g otrąb zalewa się zimną wodą, zagotowuje i cedzi. Gotowy wywar należy wlać do wanny.

Nacierania wpływają odprężająco na cały ustrój ze względu na pobudzające działanie na krążenie krwi i limfy oraz zakończenia nerwowe. Wykonuje się je szorstką rękawi-

cą lub szczotką umoczoną w zimnej wodzie. U osób źle reagujących na zimną wodę zabieg ten można wykonać na sucho bezpośrednio po natrysku.

Jeszcze kilka słów o łaźniach. Panuje ogólne przekonanie, że kąpiel we własnej wannie jest wystarczająca. Tymczasem łaźnia ma zupełnie inne znaczenie dla naszego organizmu. Zespół zabiegów, jakim tam się poddajemy, ma silne działanie bodźcowe. Pobudza krążenie krwi, wzmaga przemianę materii i czynności wydzielnicze skóry oraz gruczołów wewnętrznego wydzielania. Między innymi dlatego łaźnia jest zalecana przy prowadzeniu kuracji odchudzających.

Z zabiegów w łaźni nie powinno korzystać się częściej (chyba że są specjalne wskazania) niż raz na tydzień, a wystarczy raz na dwa tygodnie lub nawet raz na miesiąc.

Przed pójściem do łaźni pierwszy raz konieczne jest zasięgnięcie porady lekarskiej. Korzystanie z łaźni jest niewskazane przy takich schorzeniach, jak: zaburzenia krążeniowe, wady serca, choroba nadciśnieniowa, ostre choroby zakaźne, choroba nowotworowa, ostre stany zapalne i zakaźne skóry, gruźlica, choroby weneryczne itd. Wskazane jest natomiast przy stanach zmęczenia, znużenia, chorobach przemiany materii, otyłości, migrenie, ischiaszu, nerwobólach.

Obecnie coraz bardziej rozpowszechnione są tzw. biosauny, które można spotkać nie tylko w zakładach fizykoterapii, ale również przy większych zakładach kosmetycznych. Są to jakby małe łaźnie parowe w kształcie szafki, które mają w środku siedziska. Para działa na całe ciało, oprócz głowy. Do pary wodnej dodawany jest ozon lub tlen.

Zabiegi w biosaunie powinny być stoso-

wane tylko na zlecenie lekarza, który dokładnie ustali dawkowanie tlenu i ozonu. Bardzo to jest ważne ze względu na szkodliwość — szczególnie ozonu — w nadmiernych dawkach.

HIGIENA NÓG

Higiena nóg jest jednym z ważniejszych czynników wpływających na stopień regeneracji ustroju po zmęczeniu.

Każdy z nas wie, że niewygodne buty, czy też zrobione z tworzywa, wywołują pieczenie skóry, powodują nie tylko dolegliwości samych stóp, ale wpływają także na to, że odczuwamy ogólne zmęczenie. Wynika to z istnienia wielu zakończeń nerwowych w stopach, powiązanych z ośrodkowym układem nerwowym i wieloma miejscami w ustroju.

Dlatego wszystkie zabiegi higieniczne dotyczące kończyn dolnych, a szczególnie stóp, mają tak duże znaczenie dla uzyskania ogólnego odprężenia.

Rytualne obmywanie stóp, chodzenie po rosie i tym podobne zabiegi miały już w dawnych kulturach swoje uzasadnienie. Dużą wagę do higieny stóp przywiązują Hindusi. W jednej z publikacji, podejmujących temat zdrowej, szczęśliwej i doskonałej formuły życia w ujęciu jogów, czytamy:

„Gdy jakaś część ciała szwankuje, to w odpowiednich punktach stopy odkładają się kryształki wapnia oraz kwasu, które utrudniają drożność i przewodliwość nerwów. Kryształki te mogą być zniszczone przez masaż stopy, ruch okrężny kciuka, a nawet mocny ucisk palcem. Dobry masaż daje odprężenie całego systemu nerwowego, gdyż 72 000 nerwów ciała ma swe zakończe-

ia w stopach. Skóra stanowi nasze trzecie płuco, ponieważ poprzez jej pory pobierana jest prana (energia życia) dokładnie w taki sam sposób jak przy oddychaniu. Dlatego ważne jest, aby stopy były czyste zawsze i miały dostęp powietrza. Latem należy nosić otwarte obuwie lub chodzić boso po ziemi, piasku i trawie (nie po betonie i asfalcie!) Wieczorem przed snem powinno się stopy umyć zimną wodą i wymasować, aby uspokoić i odprężyć nerwy. Używanie pumeksu i ostrej, np. ryżowej szczotki dodaje stopom elastyczności. Można też do masażu używać oleju migdałowego. Pomyśl, że to, czym nacierasz skórę, przechodzi przez pory do krwi".

Jak wynika z powyższego, higiena nauczana przez jogę pokrywa się na ogół z ogólnie przyjętymi dzisiaj zasadami pielęgnacji nóg.

Pewne dolegliwości i schorzenia nóg mogą być związane z predyspozycją dziedziczną, wiele zależy od rodzaju i warunków pracy.

Nogi utrzymujące przez cały dzień ciężar ciała są szczególnie narażone na przemęczenie. Dlatego do racjonalnej ich pielęgnacji należy przywiązywać wielką wagę.

„Podstawowym warunkiem higieny nóg jest noszenie odpowiedniego obuwia, które powinno być lekkie, przewiewne, dopasowane do stóp. Szczególnie ważne jest to u dzieci w okresie wzrostu stopy. Bardzo szkodliwe jest noszenie w czasie pracy ciasnych pantofli i bardzo wysokich obcasów. Doprowadza to do deformacji stóp, tworzenia się odcisków, wrastania paznokci, a nawet do zniekształceń kręgosłupa.

Pielęgnacja stóp polega przede wszystkim na codziennym myciu, które odświeża, zapobiega poceniu, odparzaniu oraz powsta-

waniu chorób skórnych. Ciepła kąpiel nóg wieczorem (wskazane jest dodanie soli do nóg do wody) działa na zakończenia nerwowe, pobudza krążenie krwi, przez co daje odprężenie całemu organizmowi".[1]

Do mycia stóp należy używać mydeł przetłuszczonych lub, przy zwiększonej potliwości, o właściwościach bakteriobójczych, np. formalinowe. Kremy do pielęgnacji nóg mają właściwości zmiękczające naskórek, ponadto niektóre działają przeciwzapalnie i grzybobójczo. Przy okazji smarowania nóg kremem dobrze jest wykonać masaż stóp, zaczynając od palców w kierunku kostek. Automasaż nóg i gimnastykę, szczególnie stóp, można również wykonać w czasie kąpieli w wannie, co ma znaczenie odprężające.

Uzupełnieniem pielęgnacji nóg jest wykonanie raz na 2—3 tygodnie pedicure'u. Częstotliwość wykonywania tego zabiegu zależy od stanu stóp. Jeśli nie ma żadnych nadmiernych zgrubień, odcisków, wrastających paznokci, można we własnym zakresie (po kąpieli lub wymoczeniu nóg w wodzie z dodatkiem soli do nóg lub kąpieli mydlanej) obciąć paznokcie nie wycinając boków, odsunąć naskórek zarastający na paznokciach, opiłować paznokcie, przetrzeć pumeksem pięty i wmasować krem do stóp.

Najczęściej spotykanymi dolegliwościami przyspieszającymi zmęczenie nóg są: nadmierna potliwość, płaskostopie, odciski i modzele.

Dla złagodzenia skutków potliwości stóp należy pamiętać o noszeniu, w miarę możliwości, obuwia przewiewnego, pudrowaniu stóp pudrem przeciwpotowym, przesypywaniu obuwia talkiem. Należy również pa-

---

[1] B. Jaroszewska, Praca i uroda, Warszawa 1978, s. 165.

miętać o dokłanej higienie stóp, stosowaniu środków przeciwpotowych, okresowym moczeniu stóp w środkach ściągających i dezynfekujących, jak np. wywar kory dębowej, szałwi, roztwór nadmanganianu potasu (kolor wody różowy).

Skłonność do płaskostopia jest często cechą wrodzoną. Jednak nieodpowiednie obuwie, nadmierny ciężar ciała, długotrwała praca w pozycji stojącej mogą pogłębiać istniejący stan.

Stałe chodzenie na wysokich obcasach jest także częstą przyczyną płaskostopia poprzecznego.

Płaskostopie przyczynia się do szybszego przemęczenia nóg ze względu na nieprawidłowe ustawienie stopy.

Przy występującym płaskostopiu konieczna jest opinia lekarza ortopedy i noszenie odpowiednich wkładek.

Zapobieganie powstawaniu płaskostopia polega na: zmienianiu obuwia wśród dnia na buty o różnej wysokości obcasów, chodzeniu boso na podłożu stosunkowo miękkim, jak dywan, trawa, piasek, oraz odpowiedniej gimnastyce stóp, wzmacniającej mięśnie. Ćwiczenia stóp podajemy na str. 116.

HIGIENA RĄK

Prawidłowa pielęgnacja rąk powinna mieć przede wszystkim znaczenie zabezpieczające przed działaniem czynników szkodliwych oraz w miarę możliwości neutralizujące ich działanie.

Pierwszym warunkiem utrzymania skóry w jej prawidłowym stanie jest odpowiednie postępowanie na co dzień. Dbałość o zachowanie zdrowej skóry zbiega się z przestrze-

ganiem elementarnych zasad higieny i pielęgnacji. Jedną z najważniejszych czynności jest mycie rąk w ciepłej wodzie. Rozszerza to pory skóry i ułatwia ich oczyszczanie. Częste mycie rąk zimną wodą powoduje zgrubienie naskórka, jego wysuszenie i pękanie.

Mydło do mycia rąk powinno być łagodne, obojętne lub przetłuszczone, na przykład mydło dla dzieci, for you, glicerynowe itp. Mycie rąk w proszkach mydlanych lub syntetycznych detergentach jest szkodliwe.

Dla utrzymania elastyczności skóry rąk konieczne jest smarowanie jej kremami do rąk, które mają właściwości nawilżająco-natłuszczające i pomagają w zachowaniu prawidłowego stanu naskórka.

Najlepsze są specjalne kremy do rąk. Jeśli jednak ich nie mamy, można używać kremów sportowych, półtłustych lub gliceryny zgęszczonej czy płynnej. Krem najlepiej wcierać w lekko wilgotne ręce po każdym myciu, a już koniecznie po myciu wieczorem, na noc.

W czasie nakładania kremu wieczorem wskazane jest wykonanie masażu ręki (patrz automasaż str. 130).

Popękane, szorstkie ręce o zgrubiałym naskórku wymagają dłuższej kuracji. Wydelikatniająco, wybielająco i zmiękczająco działa kilkuminutowe wymoczenie w serwatce, maślance, soku z kiszonej kapusty lub wodzie odlanej z ziemniaków. Miejsca stwardniałe należy starannie oczyścić pumeksem i spłukać ciepłą wodą. Po osuszeniu posmarować np. kremem cytrynowym. Gdy pęknięcia skóry są głębsze, lepiej wymoczyć ręce np. w siemieniu lnianym, po czym (nie płucząc wodą) lekko ręce osuszyć, miejsca pęknięte posmarować

2-procentowym roztworem gencjany, maścią z witaminą A lub linomagiem.

Odpoczynkiem dla rąk po takich czynnościach jak na przykład: długie pisanie, gra na pianinie, pisanie na maszynie są ćwiczenia rozluźniające ręce.

Ćwiczenie 1

Uginamy ręce w łokciach i miękko „strzepujemy", w stawach nadgarstkowych.

Ćwiczenie 2

Opuszczamy ramiona, bezwładnie wzdłuż tułowia, potrząsamy lekko zupełnie rozluźnionymi rękami.

Ćwiczenie 3

Uginamy ręce w łokciach, dłonie uniesione do góry, wykonujemy miękko ruchy półobrotowe w stawach nadgarstkowych (przegubach) w lewo i w prawo.

Powyższe ćwiczenia można również wykonywać w czasie krótkich przerw w pracy.

Dodatkowym wypoczynkiem dla zmęczonych rąk będzie ciepła kąpiel, a potem krótki masaż.

JAK ZAPOBIEGAĆ PRZEMĘCZENIU OCZU

Ładne oczy to przede wszystkim oczy zdrowe. W oczach „odbija się" ogólny stan zdrowia i zmęczenie. O oczy trzeba specjalnie dbać i pielęgnować je. Należy unikać przebywania w dusznych, zadymionych lokalach, ponieważ dym drażni spojówki, oczy czerwienią się i łzawią.

Ważne jest również odpowiednie oświetlenie w czasie pracy. Światło powinno padać z lewej strony. Na słońcu wskazane jest noszenie przyciemnionych okularów, aby chronić wzrok i nie mrużyć oczu. Jednak używanie ich bez potrzeby jest szkodliwe.

No i oczywiście koniecznie trzeba systematycznie kontrolować wzrok u okulisty.

Najlepszym wypoczynkiem dla oczu jest sen. Przy pracy absorbującej wzrok (np. przy długotrwałym czytaniu, pisaniu, szyciu itp.) niezbędny jest jeszcze dodatkowy odpoczynek. W tym celu należy co jakiś czas na krótką chwilę przerwać pracę i popatrzeć przed siebie lub zamknąć oczy, albo też poleżeć 10 minut z zamkniętymi oczami.

Na 10 minut przed snem dobrze jest położyć na powieki okłady z esencji herbacianej lub naparu z płatków bławatka (1 łyżeczka na 1 szklankę wody). Zioła zalewa się wrzątkiem i pozostawia pod przykryciem 20 minut.

Skłonność do stanów zapalnych spojówek i łatwego przekrwienia gałki ocznej może być spowodowana zarówno niedoborem witamin, jak również pewną osobniczą wrażliwością.

Dolegliwości tego rodzaju mogą być również związane z rodzajem wykonywanej pracy. Przyczyną podrażnień i zmęczenia oczu może być również telewizja. Lampy kineskopowe wydzielają — wprawdzie w nikłych ilościach — promienie, których działanie jest tym silniejsze, im bliżej znajdujemy się ekranu. Przeciętnie odległość powinna wynosić (mniej więcej 5 przekątnych ekranu) około 3 metrów.

Długotrwała obserwacja migoczących obrazów powoduje wiele niekorzystnych dla zdrowia objawów, jak: ból oczu, zaczerwienienie i opuchnięcie powiek, bóle głowy, rozdrażnienie nerwowe itd.

W następstwie przekrwienia spojówek, powiek i gałki ocznej oraz zwiększonej przepuszczalności naczyń krwionośnych i przechodzenia wody z wnętrza naczyń do otaczających je tkanek, dochodzi do zaczer-

wienienia i opuchnięcia powiek i tworzenia się tzw. worków pod oczami. Często do tych objawów dołącza się światłowstręt.

Zmęczenie i podrażnienie oczu można zmniejszyć, a nawet usunąć przez systematyczne stosowanie okładów na oczy. Pomocne w tym wypadku mogą być okłady: z lekkiej esencji herbacianej, ziela świetlika, kwiatu chabru, rumianku, ziela szałwi.

Jeżeli nie występują obrzęki i zaczerwienienia, ale odczuwa się zmęczenie oczu, można zrobić okłady z kwiatu bławatka lub esencji herbacianej, liści orzecha włoskiego. Okłady tego typu wskazane są jako profilaktyka przy codziennej pielęgnacji oczu.

Przy bólu gałki ocznej, opuchnięciu, łzawieniu itp. odpowiedniejszy będzie świetlik lekarski. Przy skłonności do tzw. jęczmienia ciepłe okłady z szałwi zmieszanej z rumiankiem (w proporcji 1 : 1). Przy tworzącym się jęczmieniu można zrobić kataplazm[1] ze świetlika z dodatkiem szałwi, rumianku i bławatka (3 łyżeczki świetlika, 1 łyżeczkę szałwi i rumianku, 1 łyżeczkę bławatka zalać gorącą wodą, pozostawić do ostygnięcia, następnie ogrzać, gorące zioła zawinąć w gazę i ciepłe kłaść na oczy na 15—20 min.).

Okłady najlepiej położyć wieczorem po umyciu, a rano tylko oczy przemyć wymienionymi ziołami.

Wskazane jest również zażywanie witaminy C, P, z grupy B lub picie herbatki z róży, dziurawca, rumianku, nagietka, kwiatu lipy.

Dla wzmocnienia mięśni ocznych możemy wykonywać następujące ćwiczenia:

„1. Przy otwartych oczach patrzymy w

---

[1] Kataplazm — rodzaj okładów ze sproszkowanych i rozgotowanych ziół.

lewo, potem w prawo, w górę i w dół. Wykonujemy ruch okrężny gałką w lewą, a następnie w prawą stronę (po 4 razy każde ćwiczenie). Te same ćwiczenia wykonujemy przy zamkniętych oczach.

2. Otwieramy oczy szeroko i spoglądamy w górę, liczymy do 10, opuszczamy powieki. Przy wykonywaniu tego ćwiczenia należy skontrolować przez położenie ręki na czole, czy nie marszczymy czoła. Ćwiczenie należy powtórzyć 8 razy.

Ćwiczenie to wzmacnia mięśnie powiek.

3. Otwieramy oczy i spoglądamy w górę, w lewo, liczymy do 10, opuszczamy powieki. To samo w prawo. Ćwiczenie powtarzamy 10 razy, po 5 razy w każdą stronę.

Gimnastykę oczu powinno się wykonywać rano i wieczorem, najlepiej leżąc w łóżku"[1].

ZASADY HARTOWANIA USTROJU

Człowiek korzystający z dobrodziejstw cywilizacji staje się coraz bardziej wydelikacony. Jego naturalne mechanizmy obronne działają coraz słabiej. Odzież, mieszkanie, ogrzewanie — wszystko to obniża naturalną zdolność przystosowania się do zmian temperatury i wilgotności powietrza. Zapobiec temu można przez systematyczne hartowanie organizmu.

Hartowanie wpływa dodatnio na układ nerwowy. Dzięki systematycznym zabiegom hartującym układ nerwowy organizm przystosowuje się szybciej do zmieniających się warunków otaczającego nas środowiska.

Ludzie zahartowani są bardziej odporni nie tylko na tak zwane choroby z „przezię-

---

[1] B. Jaroszewska *Praca i uroda*, Warszawa 1978, s. 110.

bienia", ale i na choroby zakaźne, bowiem hartowanie rozwija siły obronne organizmu.

Hartowanie powinno się prowadzić systematycznie. Odporność na zimno można utrzymywać pod warunkiem ciągłości hartowania. Ludzie różnie reagują na rozmaite bodźce, takie jak powietrze, słońce, zimna woda. W miarę systematycznie powtarzających się zabiegów hartujących organizm przestraja się i dostosowuje do silniejszych bodźców.

Dlatego do hartowania należy przystępować ostrożnie, zaczynając od słabych bodźców. Intensywność zabiegów zwiększa się dopiero, gdy dany organizm dobrze je znosi. Szczególnie ostrożni powinni być ludzie starsi i rekonwalescenci po niedawno przebytych chorobach. Przed przystąpieniem do zabiegów należy zasięgnąć opinii lekarza.

Hartowanie najlepiej zaczynać latem od kąpieli powietrznych. Najpierw w cieplejszych temperaturach, przechodząc stopniowo do kąpieli w chłodniejszym powietrzu.

Podstawowym warunkiem przystosowania ustroju do niskiej temperatury otoczenia jest dość długo trwające lub powtarzane narażenie organizmu na działanie tej temperatury. Rezultaty w hartowaniu można osiągnąć tylko wtedy, jeśli powierzchnia ciała styka się bezpośrednio np. z zimnym powietrzem lub wodą.

Pełnej aklimatyzacji nie można osiągnąć nawet wtedy, jeśli będzie się przebywać długo i często w niskiej temperaturze, o ile będzie nas chronił ubiór lub będziemy wykonywać ciężką pracę fizyczną, powodującą wytwarzanie dużej ilości ciepła w ustroju.

Hartowanie zapobiega ujemnym skutkom wynikłym z działania niskiej temperatury na ustrój — miejscowo (powodującym od-

mrożenie) oraz odległym zmianom naczynioworuchowym, sprzyjającym powstawaniu np. tzw. chorób przeziębieniowych.

Można zapobiec odmrożeniu rąk czy stóp poddając je codziennie lub nawet co 2—3 dni działaniu zimnego powietrza czy zimnej wody w ciągu 5—20 minut przez okres 2—3 tygodni. Reakcja ta ma jednak charakter ściśle miejscowy i dotyczy tylko tej części ciała, która została poddana hartowaniu. Przykładowo: jeśli zabieg dotyczy rąk, to nie zapobiegnie to odmrożeniu stóp.

W wyniku działania zimna na określone odcinki ciała mogą zachodzić zmiany naczynioworuchowe w odległym odcinku ustroju. Miejscowe działanie zimna, zwłaszcza na stopy, powoduje oprócz skurczu naczyń krwionośnych innych obszarów skóry skurcz naczyń w błonie śluzowej nosa i jamy nosowo-gardłowej, co w konsekwencji sprzyja tzw. przeziębieniom.

Hartowanie miejscowe przez stosowanie niskiej temperatury na stopy powoduje uodpornienie i zapobiega występowaniu tych zmian.

Ludzie o dużej aktywności ruchowej i wydolności fizycznej łatwiej się przystosowują do otoczenia o niskiej temperaturze. Jednak sama sprawność fizyczna nie wystarczy; do uzyskania aklimatyzacji konieczne jest działanie niskiej temperatury na ustrój.

Spośród ćwiczeń fizycznych bezpośredni wpływ hartujący mają tylko te, przy których następuje utrata ciepła z ustroju, jak np. pływanie. W czasie hartowania korzystne jest stopniowe zwiększanie „siły bodźca termicznego". Stosowanie na początku zbyt niskiej temperatury może spowodować zaburzenia czynnościowe w ustroju i zahamowanie rozwoju aklimatyzacji

Przystosowanie organizmu do niskich temperatur rozpoczyna się od natrysku czy kąpieli w chłodnej wodzie o temp. 32—33°C. Co 2—3 dni należy temperaturę wody obniżać o 1°C tak, że w ciągu tygodnia obniża się ją do 25—24°C.

Dalsze obniżanie temperatury wody zależy od celu hartowania, to znaczy przewidywanych warunków, na jakie narażona może być aklimatyzowana osoba.

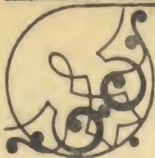
Hartowanie powinno być prowadzone bez dłuższych przerw, ponieważ zdolność przystosowywania się organizmu do niskiej temperatury dość szybko zanika. Szybkość zanikania tych cech zależy od stopnia osiągniętej aklimatyzacji.

Ludzie zahartowani są mniej skłonni do przeziębień, ale nawet takie osoby powinny zwracać uwagę na dostosowanie ubioru do temperatury zewnętrznej.

Gwałtowne oziębienie większego obszaru naszego ciała, np. pleców, brzucha, a zwłaszcza nóg powoduje obniżenie odporności organizmu na szkodliwe działanie drobnoustrojów, torując drogę wielu chorobom. Przestrogi naszych babek o skutkach przemoczonych nóg w postaci kataru lub grypy nie były pozbawione racji. Po nagłym skurczu naczyń krwionośnych na skutek oziębienia stóp następuje na drodze odruchowej skurcz naczyń, np. w błonie śluzowej nosa, gardła, oskrzeli. Krążenie w tych odcinkach mamy upośledzone, a przez to gorsze odżywianie tkanki, w konsekwencji powstają warunki usposabiające do rozmnażania się drobnoustrojów chorobotwórczych. Chodzi teraz o to, żeby jak najszybciej spowodować ponowne rozszerzenie naczyń krwionośnych i poprawę krążenia krwi przez tkanki, co z kolei ułatwi zwalczanie zarazków

I tu znowu dopuścimy do głosu rady babek, które osobom przemarzniętym zalecały gorące napoje i wygrzanie się w łóżku. Można tylko dodać, że bezpośrednio po przemarznięciu wskazana jest dobra ciepła kąpiel lub natrysk i wypicie gorącej herbaty malinowo-lipowej przed „zapakowaniem" się do łóżka.

A w ogóle w okresie jesienno-zimowo-wiosennym warto zawsze zabezpieczać się w ten sposób przed zachorowaniem. Szczególnie jeśli w najbliższym otoczeniu jest dużo osób zakatarzonych i kaszlących. Warto wtedy pamiętać o płukaniu gardła środkami działającymi lekko bakteriobójczo i uodparniająco, jak na przykład: szałwią, mieszanką ziół „septosan" lub roztworem soli kuchennej (1 łyżeczka na 1/2 szklanki wody).



GIMNASTYKA A ZDROWIE

JAK I KIEDY ĆWICZYĆ

Gimnastyka wpływa na utrzymanie sprawności, fizycznej, na wyrobienie odporności na zmęczenie, poprawienie samopoczucia oraz wyrobienie estetycznych i harmonijnych ruchów, jak również na zachowanie ładnej sylwetki.

„Wiele klubów organizuje gimnastykę dla dorosłych w różnym wieku. Nie wszyscy jednak, z wielu względów, mogą z nich korzystać. Wynika z tego konieczność uprawiania ćwiczeń we własnym zakresie. Gimnastyka indywidualna ma tę zaletę, że pozwala dopasować ją do własnych potrzeb i możliwości.

Ćwiczenia zaczyna się od ruchów lekkich, prostych, które przygotują do większego wysiłku. W drugiej fazie stosuje się ruchy intensywniejsze, żeby na zakończenie przejść do ćwiczeń uspokajających, których zadanie polega na rozluźnieniu mięśni i wyrównaniu oddechu.

Ilość ćwiczeń i powtórzeń uzależnia się od potrzeb i indywidualnych właściwości — przeciętnie ćwiczenie powtarza się 4—8 razy.

O natężeniu, doborze i czasie trwania ćwiczeń decyduje przede wszystkim stan zdrowia, sprawność fizyczna i wiek.

Osoby starsze, osoby o słabym zdrowiu lub po przebytej chorobie, szczególnie te, które przedtem nie uprawiały gimnastyki, powinny przystępować do ćwiczeń ostrożnie, a nawet po zasięgnięciu opinii lekarza.

W początkowym okresie powinno się wykonywać ruchy w tempie nie powodującym zadyszki, unikać gwałtownych ruchów oraz stosować między ćwiczeniami intensywniejszymi ćwiczenia oddechowe lub marsz. Sygnałem do przerwania ćwiczeń są takie objawy, jak na przykład: trudności w oddychaniu, nadmierna bladość lub silne zaczerwienienie skóry. Ważne jest wtedy odpowiednie dawkowanie ćwiczeń — zbyt forsowne mogą spowodować na przykład urazy ścięgien. Przy niedomogach serca stosuje się więcej ćwiczeń oddechowych."[1]

Gimnastyka ma szczególne znaczenie przy kuracji odchudzającej. Jednak aby schudnąć, trzeba ćwiczyć intensywnie. Ćwiczenia należy wykonywać w szybkim tempie, zwiększać ilość powtórzeń oraz ilość ćwiczeń partii mięśni najbardziej otłuszczonych (najczęściej tłuszcz gromadzi się na brzuchu, biodrach, udach, na karku).

Przy nadmiernej chudości, żeby zwiększyć obwód mięśni, tempo ćwiczeń powinno być wolniejsze. Należy wybierać ćwiczenia wyrabiające siłę. Dużo chodzić i ćwiczyć na świeżym powietrzu. Najlepszym sportem jest pływanie, które harmonijnie rozwija wszystkie mięśnie.

Przy normalnej sylwetce, dla zachowania linii, ćwiczyć trzeba równomiernie wszystkie mięśnie.

---

[1] B. Jaroszewska, Praca i uroda, Warszawa 1978, s. 16—17.

Najlepiej ćwiczyć, gdy to jest możliwe, na świeżym powietrzu lub przy otwartym oknie, a w ostateczności w pomieszczeniu dobrze wywietrzonym. W czasie gimnastyki wzmaga się wentylacja płuc, a dopływ krwi do tkanek zwiększa się wielokrotnie, dlatego tak ważne jest świeże powietrze. Badania wykazały, że najlepsze rezultaty osiąga się, systematycznie uprawiając gimnastykę. Znacznie lepsze efekty uzyskuje się ćwicząc codziennie, niż raz na jakiś czas, choć dłużej.

Codzienna gimnastyka, nawet kilkuminutowa, ma duże znaczenie dla zdrowia. Krótkie ćwiczenia można wykonywać nawet kilkakrotnie w czasie dnia. Gimnastyka przed snem polega na ćwiczeniach uspokajających, odprężających, a więc przede wszystkim na ćwiczeniach rozluźniających mięśnie i ćwiczeniach oddechowych.

Ogromne znaczenie dla zdrowia i urody ma gimnastyka poranna. Gimnastykę poranną wykonuje się przed śniadaniem, kilka lub kilkanaście minut po przebudzeniu. Po odpoczynku nocnym, kiedy wszystkie procesy zachodzące w organizmie zostały zwolnione, należy ustrój stopniowo przygotować do czekających go zadań.

Dlatego w gimnastyce porannej pierwsze ruchy powinny być naturalne, czasem odruchowe, nie wymagające dużego wysiłku.

PRZYKŁADY ĆWICZEŃ GIMNASTYCZNYCH

ĆWICZENIA WPŁYWAJĄCE NA PRAWIDŁOWE USTAWIENIE GŁOWY ORAZ ZAPOBIEGAJĄCE ZMARSZCZKOM NA SZYI

Ćwiczenia te mają na celu poprawę krążenia żylnego w obszarze kręgów szyjnych i podstawy czaszki. Ma to zasadnicze znaczenie dla krążenia w naczyniach mózgowych, a w konsekwencji dla lepszej pracy mózgu.

Ćwiczenie 1

Postawa zasadnicza. Patrzymy przed siebie. Wykonujemy skręt głowy w lewo, wracamy do pozycji wyjściowej i następnie robimy skręt głowy w prawo, wracamy do pozycji wyjściowej. Ćwiczenie powtarzamy po 4 razy w każdą stronę

Ćwiczenie 2

Postawa zasadnicza. W tej pozycji wykonujemy skłon głowy do przodu, wracamy do pozycji wyjściowej, następnie skłon głowy do tyłu i wyprost. Ćwiczenie wykonujemy po 4 razy w każdą stronę

Ćwiczenie 3

Postawa zasadnicza. Pochylamy głowę do przodu, do prawego ramienia, do tyłu i do lewego ramienia. Ćwiczenie powtarzamy 4 razy. To samo ćwiczenie wykonujemy zaczynając od lewego ramienia.

ĆWICZENIA WYRABIAJĄCE SPRĘŻYSTOŚĆ I SIŁĘ MIĘŚNI KLATKI PIERSIOWEJ

Ćwiczenie 1

Postawa zasadnicza. Wznosimy ramiona pionowo w górę (dłonie zwrócone do siebie).

POZYCJE WYJŚCIOWE

postawa zasadnicza





siad klęczny

rozkrok





klęk jednonóż

wykrok





siad prosty

klęk obunóż





siad skulny

klęk obunóż o kolanach rozwartych





leżenie tyłem

klęk podparty





leżenie przodem

Rys. 1

równocześnie unosimy głowę. Ramiona opuszczamy bokiem w dół (dłonie zwrócone na zewnątrz) uginając kolana i opuszczając głowę. Jest to ruch imitujący pływanie żabką.

Ćwiczenie 2

Postawa zasadnicza. Ręce, złączone w tyle, opieramy na karku (łokcie cofnięte do tyłu). Unosząc głowę, unosimy ręce w górę w skos na zewnątrz, wykonując jednocześnie wspięcie na palcach i odrzucając głowę w tył. Opuszczamy ręce przodem w dół, wykonując równocześnie półprzysiad i lekki skłon głowy i tułowia w przód.

Ćwiczenie 3

Postawa zasadnicza. Ramiona wyrzucamy w bok, a następnie krzyżujemy je dwa razy przed sobą (nożyce). Wykonujemy dwa odrzuty ramion w bok i w tył.

Ćwiczenie 4

Postawa zasadnicza. Ramiona wyrzucamy w bok (dłonie ustawione równolegle do podłogi) i zaciskamy pięści. Wykonujemy skręt ramion do tyłu (nie zmieniając pozycji ciała ani ramion). Ćwiczenie powtarzamy 10—15 razy.

Ćwiczenie 5

Klęk na prawej nodze, lewa noga wyciągnięta w bok i oparta stopą o podłogę. Prawe ramię wznosimy łukiem w górę, lewe opuszczamy łukiem w dół (za lewą nogę) z tyłu. Wykonujemy skłon z pogłębieniem w lewo. Następnie to samo ćwiczenie wykonujemy klęcząc na lewej nodze.

Ćwiczenie 6

Leżenie tyłem (ramiona wzdłuż tułowia). Unosimy mocno klatkę piersiową w górę, równocześnie cofając głowę w tył i wykonując wdech. Wracamy do pozycji wyjściowej, rozluźniamy mięśnie i wykonujemy wydech.

ĆWICZENIA WYRABIAJĄCE SIŁĘ I ELASTYCZNOŚĆ RĄK

Ćwiczenie 1

Postawa zasadnicza. Ręce uginamy w łokciach i po wyprostowaniu unosimy w górę. Szeroko rozsuwamy palce i następnie łączymy je.

Ćwiczenie 2

Postawa zasadnicza. Palce mocno zginamy w stawach śródręczno-palcowych i wyprostowujemy.

Ćwiczenie 3

Postawa zasadnicza. Kończyny górne uginamy w łokciach pod kątem prostym (łokcie przy tułowiu). Unosimy ręce w stawie nadgarstkowym do góry i opuszczamy do dołu. Potem wykonujemy skręt w lewo i w prawo.

Ćwiczenie 4

Postawa zasadnicza. Wykonujemy krążenie rąk w stawach nadgarstkowych: w prawo, w dół, w lewo, w górę. Po kilkakrotnych powtórzeniach to samo ćwiczenie wykonujemy w przeciwnym kierunku.

Ćwiczenie 5

Postawa zasadnicza, ręce ugięte w łokciach, dłonie złożone przed sobą, na wysokości piersi. Ręce zwracamy w prawo, naciskając lewą dłonią na prawą i odwrotnie

ĆWICZENIA STAWÓW ŁOKCIOWYCH

Ćwiczenie 1

Postawa zasadnicza. Uginamy mocno kończyny górne w łokciach (łokcie przy tułowiu). Opuszczamy przedramiona w dół.

Ponownie zginamy przedramiona (zachowując kąt prosty między przedramieniem i ramieniem) i robimy skręt w prawo, a po-

tem w lewo (przedramiona ułożone w stosunku do siebie równolegle).

Ćwiczenie 2

Postawa zasadnicza. Przedramię i dłoń pod kątem prostym w stosunku do ramienia. Wykonujemy krążenie (ruch od łokcia) przedramionami, zaczynając prawym przedramieniem w prawo, w dół, w lewo itd., lewym przedramieniem w lewo, w dół, w prawo itd.

ĆWICZENIA KORYGUJĄCE USTAWIENIE ŁOPATEK ORAZ WPŁYWAJĄCE NA ŁADNĄ LINIĘ PLECÓW

Ćwiczenie 1

Postawa zasadnicza, stopy razem. Ramiona wyrzucamy w bok, odchylamy je do tyłu, pogłębiamy ten ruch trzykrotnie.

Ćwiczenie 2

Stajemy w rozkroku. Wyrzucamy ręce do góry, przechylamy się do tyłu, skłon pogłębiamy trzykrotnie. Powracamy do pozycji wyjściowej.

Ćwiczenie 3

Postawa zasadnicza. Lewą rękę zginamy do tyłu i opieramy stroną grzbietową na plecach. Prawą zginamy do tyłu i staramy się uchwycić palcami prawej ręki palce lewej ręki. Barki odchylamy w tył, wykonujemy głęboki wdech. Następnie wydech, w czasie którego wolno rozluźniamy mięśnie i opuszczamy ręce. Powtarzamy to samo ćwiczenie z odwrotnej pozycji.

Ćwiczenie 4

Postawa zasadnicza, kończyny górne wzdłuż tułowia. Unosimy barki w górę i opuszczamy w dół. Unosimy prawy bark i opuszczamy lewy. Następnie opuszczamy prawy bark i unosimy lewy.



Rys. 2

Ćwiczenie 5

Postawa zasadnicza. Wysuwamy barki w przód i cofamy. Prawy bark wysuwamy, lewy cofamy. Lewy bark wysuwamy, prawy cofamy.



Rys. 3

Ćwiczenie 6

Postawa zasadnicza. Wykonujemy krążenie barkami: w przód, w górę, w tył, w dół. Następnie wykonujemy to samo w przeciwnym kierunku.

Ćwiczenie 7

Klęk na lewej nodze. Ręce wyrzucamy w bok. Wykonujemy skrętoskłon w tył z dotknięciem lewą ręką stopy nogi klęczącej. Następnie skrętoskłon z dotknięciem prawą ręką stopy klęczącej. Powracamy do pozycji wyjściowej.

ĆWICZENIA WYRABIAJĄCE MIĘŚNIE BRZUCHA

Ćwiczenie 1

Siad prosty, ręce oparte z tyłu, głowa wyprostowana. Mocno uginamy prawą nogę w kolanie (przesuwamy palcami po ziemi tuż przy lewej nodze). Następnie wyprost i uginamy lewą nogę i wyprost. Uginamy obie nogi i wyprost.

To samo ćwiczymy z odwrotnej pozycji, tzn. od ugięcia lewej nogi w kolanie.

Ćwiczenie 2

Siad prosty, ręce oparte z tyłu. Unosimy prawą nogę. Uginamy prawą nogę w kolanie i dotykamy palcami podłogi za lewą nogą. Wracamy do pozycji wyjściowej. To samo ćwiczymy lewą nogą.

Ćwiczenie 3

Leżenie tyłem (kładziemy się na plecach), ręce wzdłuż tułowia. Prawą nogę unosimy do pionu, do góry. Opuszczamy nogę. To samo ćwiczenie lewą nogą.

Ćwiczenie 4

Siadamy na brzegu krzesła, nogi nieco zgięte w kolanach, stopy całą powierzchnią przylegają do podłogi, ręce obchwytują z zewnątrz brzegi krzesła, tuż za biodrami, plecy i głowa proste. Na „raz" unosimy no-

gi wzwyż do wyprostu kolan. Na „dwa" wykonujemy wymach nóg (jak najwyżej, bez ugięcia kolan) — ruch ten powinien być szybki. Na „trzy" opuszczamy stopy na podłoże do postawy wyjściowej. Ćwiczenie powtarzamy 6—8 razy, pamiętając o zachowaniu swobodnego oddechu przez cały czas (rys. 4).

Ćwiczenie 5

Leżenie tyłem, ręce wyciągnięte wzdłuż tułowia, dłonie dotykają podłoża. Na „raz"

Rys. 4



unosimy nogi wyprostowane w kolanach na wysokość ok. 30 cm. Na „dwa", „trzy" dwukrotnie lekko uderzamy stopą o stopę. Na „cztery", „pięć", „sześć" powoli opuszczamy złączone nogi w dół. Ćwiczenie powtarzamy 4—6 razy.

W czasie ćwiczenia nie należy wstrzymywać oddechu. Wdech wykonuje się w czasie unoszenia nóg, wydech zaś podczas opuszczania ich na podłoże.

Ćwiczenie 6

Leżenie na lewym boku, lewa ręka wyprostowana i wyciągnięta ponad głową, dłoń zwrócona ku podłożu, głowa ułożona na ramieniu, dłoń prawej ręki oparta na bio-

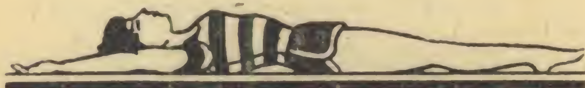
drze. Na „raz" wznosimy prawą nogę wzwyż (kolano proste), na „dwa, trzy" — opuszczamy. Ćwiczenia powtarzamy 4—6 razy. Następnie odwracamy się na drugi bok i ćwiczymy to samo lewą nogą. Wdech należy wykonywać w czasie unoszenia nogi wzwyż (rys. 5).



Rys. 5

Ćwiczenie 7

Leżenie tyłem, ręce wyciągnięte wzwyż za głową spoczywają na podłożu. Na „raz" wykonujemy energiczny rzut ramion w przód i równocześnie szybko przechodzimy do siadu płaskiego (starając się nie podno-





Rys. 6

sić stóp; początkowo dla ułatwienia można stopy „ustalić", tj. wsunąć końce palców pod szafę lub tapczan). Plecy wyprostowane. Na „dwa" wznosimy ramiona w bok, do poziomu. Na „trzy", „cztery" wykonujemy szybkie, krótkie ruchy do tyłu, utrzymując przy tym ramiona w poziomie. Na „pięć" opuszczamy ramiona w dół. Na „sześć" przechodzimy powoli do leżenia tyłem z wyciągnięciem ramion wzwyż. Ćwiczenie powtarzamy 4—6 razy. Wdech należy wykonać w czasie wyrzutu ramion w przód (rys. 6).

Ćwiczenie 8

Leżenie tyłem. Głęboki wdech z uwypukleniem brzucha — wydech z równoczesnym wciągnięciem brzucha i uniesieniem głowy (rys. 7).



Rys. 7

Ćwiczenie 9

Leżenie tyłem, ręce wzdłuż tułowia, kolana i stopy złączone. Unosimy stopy na wysokość 20 cm od podłogi i wykonujemy ruch

Rys. 8



nożycowy pionowy, 3 razy po 10, opuszczamy nogi.

W tej samej pozycji można wykonać ruch nożycowy poziomy, krzyżując stopy (rys. 8).

Ćwiczenie 10

Leżenie na plecach, ręce wzdłuż tułowia, noga prawa zgięta w kolanie i biodrze. Unosimy się do siadu, oburącz chwytamy nogę poniżej prawego kolana, następnie powra-





Rys. 9

camy do pozycji wyjściowej; zmiana nóg (ugiąć lewą) i powtarzamy ćwiczenie. Leżąc na plecach — wdech, unosząc się do siadu — wydech.

ĆWICZENIA WYSZCZUPLAJĄCE I MODELUJĄCE TALIĘ

Ćwiczenie 1

Siad klęczący klęczny. Skłon w bok w prawo z pogłębianiem (liczymy od 1 do 4). Wyprost. Skłon w bok w lewo z pogłębieniem. Głowę przechylamy w kierunku ruchu.

Ćwiczenie 2

Klęk na prawym kolanie, lewa noga wyprostowana w bok, oparta na podłodze, prawe ramię wzniesione łukiem w górę, lewe opuszczone w dół za lewym udem. Skłon z pogłębianiem w lewo (liczymy od 1 do 4). Następnie ćwiczymy w pozycji odwrotnej, tzn. klękamy na lewym kolanie.

Ćwiczenie 3

Stajemy w rozkroku, ramiona wzniesione łukiem w górę. Skłon w prawo z trzykrotnym pogłębianiem. To samo w lewo. Następnie czterokrotnie skłon w prawo, a potem w lewo. Prawidłowe wykonanie skłonów wymaga lekkiego wychylenia tułowia do tyłu.

Ćwiczenie 4

Stajemy w rozkroku, lewą nogę wysuwamy w bok i opieramy na palcach, prawe ramię uniesione łukiem w górę, lewe opuszczone w dół. Skłon w bok w lewo z pogłębianiem. Zmiana układu ramion i skłon z pogłębianiem w prawo.

Ćwiczenie 5

Stajemy w rozkroku. Ramiona skierowane w prawo. Skręt tułowia i głowy w lewo z luźnym wymachem ramion w lewo. To samo ćwiczymy w prawo.

ĆWICZENIA WYSZCZUPLAJĄCE BIODRA

Ćwiczenie 1

Siad prosty. Unosimy prawą nogę wysoko w górę z równoczesnym położeniem się na plecach (lewa noga pozostaje na podłodze). Powracamy do siadu, uginamy prawą nogę w kolanie i dotykamy palcami do podłogi. To samo ćwiczymy lewą nogą.

Uwaga: Przy ćwiczeniu nie należy garbić się.

Ćwiczenie 2

Leżenie tyłem, głowa lekko uniesiona, stopy około 30 cm od podłogi, ramiona wzdłuż tułowia. Nie zmieniając położenia ciała „kołyszemy się" (jak na biegunach) z nóg na plecy i z powrotem.

Ćwiczenie 3

Rys. 10

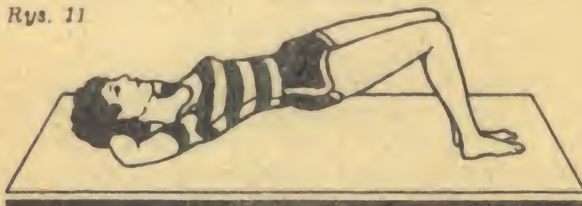


Klęk obunóż, ramiona uniesione luźno przed sobą. Siad z prawej strony pięt, następnie zamachem ramion wyprost do pozycji wyjściowej i powtarzamy siad z lewej strony pięt (rys. 10).

Ćwiczenie 4

Leżenie tyłem, ręce ułożone pod głową, nogi zgięte w kolanach. Unosimy biodra do

Rys. 11



góry z równoczesnym ściśnięciem pośladków i powracamy do pozycji wyjściowej (rys. 11).

Ćwiczenie 5

Leżenie tyłem, ręce wzdłuż tułowia, nogi zgięte w kolanach, stopy oparte na podłożu. Ćwiczenie polega na przechylaniu kolan w prawo i w lewo.

ĆWICZENIA WYRABIAJĄCE MIĘŚNIE GRZBIETU, LINIĘ PLECÓW ORAZ ELASTYCZNOŚĆ KRĘGOSŁUPA

Ćwiczenie 1

Klęk podparty. Zginamy prawą nogę w kolanie i biodrze z równoczesnym pochyle-





Rys 12

niem głowy w przód (plecy zaokrąglone), następnie wykonujemy wymach tej nogi w tył z równoczesnym odchyleniem głowy w tył (plecy wygięte), wracamy do pozycji wyjściowej. Zmieniamy nogę i powtarzamy to samo nogą przeciwną.

Ćwiczenie to ma na celu zwiększenie zakresu ruchomości w stawach biodrowych

oraz kręgosłupa, rozciągnięcie mięśni brzucha oraz wzmocnienie mięśni grzbietu i rąk (rys. 12).

Ćwiczenie 2

Siad na piętach, ręce oparte jak najdalej z przodu na podłożu, kręgosłup wygięty łukowato. Przechodzimy do podporu na rękach z przeniesieniem na nie ciężaru ciała


Rys. 13

oraz wygięciem kręgosłupa z odchyleniem głowy w tył (brzuch nie może się opierać na podłodze!), następnie powracamy do pozycji wyjściowej (rys. 13).

Ćwiczenie 3

Klęk podparty. Wdech z uwypukleniem brzucha, z wygięciem kręgosłupa w odcinku lędźwiowym oraz odchyleniem głowy w tył, następnie wydech z wciągnięciem brzucha i pochyleniem głowy w dół (koci grzbiet).

Ćwiczenie uruchamia lędźwiowy odcinek kręgosłupa oraz zwiększa elastyczność mięśni brzucha i dna miednicy (rys. 14).



Rys. 14

Ćwiczenie 4

Leżenie na boku. Przyciągamy zgięte nogi w kolanach do klatki piersiowej, następnie wyprostowujemy nogi, odchylając głowę do tyłu.

Ćwiczenie 5

Leżenie na brzuchu. Opieramy się na rękach. Unosimy wyprostowaną lewą nogę do góry, z równoczesnym odchyleniem głowy w tył — następnie to samo prawą nogą.

Ćwiczenie 6

Leżenie na brzuchu, dłonie oparte na podłożu na wysokości piersi. Odchylamy tułów i głowę w tył z równoczesnym prostowaniem rąk.

Ćwiczenie 7

Klęk podparty, prawą rękę opieramy na podłodze. Robimy wymach prawego ramienia w górę ze skrętem głowy w kierunku

uniesionego ramienia, powracamy do pozycji wyjściowej. Następnie ćwiczymy to samo ręką lewą (rys. 15).



Rys. 15



Ćwiczenie 8

Leżenie na plecach, nogi zgięte w kolanach i biodrach, stopy złączone, oparte na podłożu, ramiona wzdłuż tułowia. Unosimy biodra w górę z równoczesnym napięciem mięśni brzucha i pośladków, następnie opuszczamy w dół — rozluźnienie (rys. 16).



Rys. 16



Ćwiczenie 9

Postawa zasadnicza, lekki rozkrok, ręce na karku. Łokcie do tyłu. Robimy skłon tułowia w prawo, następnie w lewo (rys. 17).



Rys. 17

Ćwiczenie 10

Stoimy w rozkroku, ręce uniesione w górę. Robimy skłon tułowia w przód w kierunku stopy prawej, potem wyprost i skłon do stopy lewej.

Ćwiczenie 11

Klęk obunóż. Ramiona w bok, skręt tułowia ze skłonem w lewo (próba dotknięcia lewą dłonią prawej pięty), to samo w prawo (rys. 18).



Rys 18

Ćwiczenie 12

Pozycja klęczna. Ramiona w bok, krążenie tułowia w prawo, następnie w lewo (rys 19).

Ćwiczenie 13

Leżenie tyłem. Głęboki wdech z uwypukleniem brzucha i wygięciem kręgosłupa w odcinku lędźwiowym — wydech z wciąg-



Rys. 19

nięciem brzucha. Pod odcinek lędźwiowy podkładamy dłoń w celu sprawdzenia, czy kręgosłup przylega do podłoża (rys. 20).



Rys. 20



Ćwiczenie 1

Siad prosty. Ręce oparte z tyłu na podłożu. Zginamy stopy w kierunku podeszwowym (wyciągnąć podbicie). Zginamy stopy w kierunku grzbietowym (w przeciwną stronę). Uwaga: mięśnie nóg muszą być bardzo napięte, nogi cały czas wyprostowane w kolanach.

Ćwiczenie 2

Pozycja dowolna. Podkurczanie i prostowanie palców (po 10 razy).

Ćwiczenie 3

Pozycja dowolna. Rozszerzanie (możliwie jak najbardziej) i łączenie palców (po 10 razy). Ćwiczenia te zapobiegają nie tylko powstawaniu płaskostopia, ale również skrzywieniu palucha.

Ćwiczenie 4

Marsz na zmianę: na palcach i piętach (co 4 kroki zmiana).

Ćwiczenie 5

Marsz na zewnętrznej krawędzi stóp.

Ćwiczenie 6

Postawa zasadnicza. Marsz w miejscu, który wykonuje się następująco: ugiąć kolano prawej nogi równocześnie unosząc piętę, a nie odrywając palców od podłogi. Postawić piętę prawej nogi prostując kolano, a ugiąć jak wyżej nogę lewą. Plecy powinny być proste, a ręce pracują jak przy marszu.

Ćwiczenie 7

Postawa zasadnicza, ręce oparte na biodrach. Wysuwamy prawą nogę, opierając piętę o podłogę. Dotykamy podłogi najpierw palcami, potem piętą. Dołączamy nogę. Następnie ćwiczymy to samo lewą nogą. Uwaga: ciężar ciała spoczywa na nodze nie ćwiczącej.

Ćwiczenie 8

Postawa zasadnicza. Półprzysiad (tułów pionowo, ugiąć kolana w przód, nogi złączone). Powrót do pozycji wyjściowej.

Ćwiczenie 9

Przysiad podparty (nogi złączone). Wychylenie w przód z przemieszczeniem ciężaru ciała częściowo na ręce.

Ćwiczenie 10

Siad prosty, ręce oparte na podłożu blisko tułowia. Wykonujemy głęboki skłon w przód z równoczesnym wyciągnięciem ramion w przód. Pogłębiamy skłon prostując plecy. Wracamy do pozycji wyjściowej.

Uwaga: należy dążyć do zetknięcia klatki piersiowej z nogami. Głowę utrzymujemy w linii prostej z tułowiem.

Ćwiczenie 11

Postawa zasadnicza. Wykonujemy głęboki skłon w przód dotykając rękami podłogi. Wracamy do postawy, ramiona wzdłuż tułowia.

Ćwiczenie 12

Opierając się na poręczy krzesła zataczamy koła wyprostowaną nogą. Ćwiczenie powtarzamy 6 razy każdą nogą.

Ćwiczenie 13

Leżenie tyłem (ręce oparte na biodrach). Ćwiczymy jazdę na rowerze. Przy wykonywaniu tego ćwiczenia należy mocno wyprostować nogi w kolanach.

Ćwiczenie 14

Siad prosty, dłonie opieramy na podłodze za plecami. Nogi uginamy w kolanach. Stopy wspieramy palcami na podłodze. Ćwiczymy na zmianę opuszczanie pięt i podnoszenie stóp na palce. Ćwiczenie powtarzamy 10 razy.

Ćwiczenie 15

Leżenie tyłem, ręce pod głową lub wzdłuż tułowia. Maksymalne odwodzenie nóg przez

suwanie nimi po podłożu, następnie przywodzenie.

Ćwiczenie 16

W pozycji rozkrocznej naprzemianstronne uginanie nóg w kolanach, raz prawej (lewa wyprostowana), następnie lewej (pra-



Rys. 21

wa wyprostowana). Ćwiczenie powoduje rozciąganie mięśni przywodzących uda (rys. 21).

Ćwiczenie 17

Leżenie tyłem, ręce pod głową. Krążenie wyprostowaną nogą prawą do środka, potem na zewnątrz. Następnie ćwiczymy to samo nogą lewą.

Ćwiczenie zwiększa zakres ruchomości stawów biodrowych oraz wzmacnia mięśnie nóg i mięśnie skośne brzucha.

Ćwiczenie 18

Siad na taborecie z oparciem rąk z tyłu za sobą. Unosimy ugięte nogi w kolanach i biodrach do góry, następnie opuszczamy je do pozycji wyjściowej.

Jest to ćwiczenie mięśni prostych brzu-

cha oraz nóg, szczególnie stawów kolanowych i biodrowych.

Ćwiczenie 19

Stajemy w postawie wyprostowanej, stopy i kolana złączone. Wykonujemy skręt kolana na zewnątrz (nie rozłączając stóp ani kolan). Wracamy do pozycji wyjściowej. Ćwiczenie powtarzamy 10—15 razy.

ĆWICZENIA ZWINNOŚCI

Ćwiczenie 1

Leżenie tyłem, ręce wyprostowane nad głową. „Toczymy" się po podłożu w lewo, przechodząc z leżenia tyłem do leżenia przodem. To samo w przeciwnym kierunku.

Uwaga: podczas ćwiczenia należy napiąć mięśnie całego tułowia i dość szybko przekręcić się z boku na bok.

Ćwiczenie 2

Siad skulny, plecy zaokrąglone, głowa blisko kolan, ręce obejmują kolana. Nie zmieniając pozycji „przetaczamy się" na plecy, a nawet na kark. Powracamy do pozycji wyjściowej.

Ćwiczenie 3

Leżenie tyłem, ręce wzdłuż tułowia. Uginamy nogi w kolanach i doprowadzamy kolana do czoła z równoczesnym uniesieniem bioder w górę, ręce podpierają biodra. Prostujemy nogi w kolanach i dotykamy palcami podłoża za głową. Uginamy nogi w kolanach i doprowadzamy do czoła, podtrzymując biodra rękami. Powracamy do pozycji wyjściowej.

Ćwiczenie 4

Leżenie tyłem, ręce wzdłuż tułowia. Uginamy nogi, z równoczesnym uniesieniem

bioder w górę, ręce podtrzymują biodra. Prostujemy nogi w górę i wyciągamy cały tułów w górę (świeca). Uginamy nogi i doprowadzamy kolana do czoła. Powracamy do leżenia tyłem.

Uwaga: w czasie wykonywania „świecy" nie załamywać się w stawach biodrowych

GIMNASTYKA ODDECHOWA

W ostatnich latach zwrócono specjalną uwagę na rolę ćwiczeń oddechowych w zapobieganiu przedwczesnej starości, jak również leczeniu przewlekłych chorób płuc.

Bezruch sprzyja rozwojowi miażdżycy, co prowadzi do niedokrwienia tak ważnych narządów, jak mózg i serce.

Dla pobudzenia krążenia krwi najlepszym środkiem są ćwiczenia oddechowe i ćwiczenia mięśni nóg. Połączenie tych dwóch ćwiczeń — w dużej mierze — spełniają codzienne spacery (przynajmniej 20—30 min.) połączone z głębokimi oddechami.

Wynikiem spaceru będzie poprawa krążenia i w związku z tym dotlenienie całego ustroju, bowiem krew zalegająca w żyłach zostanie sprawniej przekazana do serca, by potem w płucach zaopatrzyć się w nowy zapas tlenu (zwłaszcza podczas gimnastyki oddechowej).

Podczas każdego oddechu wchłaniamy około 1/2 l powietrza, czyli średnio na minutę (przy 17 oddechach) 8,5 litra. Z wiekiem zmniejsza się pojemność płuc, z czym łączy się ograniczenie wentylacji płuc i przenikania tlenu do tkanek. Jest to spowodowane utratą elastyczności tkanki płucnej i naczyń krwionośnych włosowanych, a także kostnieniem chrząstek żebrowych, co wiąże się z ograniczeniem rezerw od-

dechowych i zwiększeniem ilości powietrza zalegającego w płucach.

Tym wszystkim objawom zapobiega w znacznym stopniu gimnastyka oddechowa.

W czasie przechadzki, aby właściwie oddychać, trzeba zwrócić uwagę na prawidłową postawę, tzn. biodra należy podać trochę do przodu, lekko ściągnąć łopatki do tyłu (garbienie się zmniejsza pojemność płuc), wciągnąć brzuch, głowę trzymać prosto (broda z szyją powinna tworzyć kąt prosty). Stopy należy stawiać jedna za drugą i iść sprężystym krokiem dość szybko.

Przechadzkę urozmaicamy sobie, w odstępach mniej więcej 10-minutowych, kilkoma oddechami, które wykonuje się następująco: po przejściu 4 kroków robimy wdech (nosem), a po następnych 8 krokach wydech (ustami). Ćwiczenie powtarza się trzykrotnie. Ważne jest wykonywanie ćwiczeń oddechowych przed snem oraz w miarę możliwości 2—3 razy wśród dnia. Należy o tym specjalnie pamiętać przy pracach siedzących, np. przy pisaniu, szyciu, rysowaniu itp., kiedy głowa i tułów są trochę pochylone do przodu — przez co oddech staje się bardziej płytki.

Oto przykłady ćwiczeń, jakie można wykonać przerywając na chwilę pracę (wskazane jest uchylenie okna):

Ćwiczenie 1

Stajemy w małym rozkroku, ramiona wzdłuż tułowia. Odchylamy głowę mocno do tyłu, uwypuklamy klatkę piersiową, ściągamy łopatki — wdech, pochylamy głowę do przodu — wydech. Ćwiczenie powtarzamy 3—4 razy.

Ćwiczenie 2

Stajemy w małym rozkroku, ręce opuszczone wzdłuż tułowia. Wznosimy ramiona w bok, przenosimy je dołem do góry, głowę

unosimy do góry — wdech, a następnie opuszczamy je luźno do dołu zamachem na zewnątrz — wydech. Ćwiczenie powtarzamy 5—6 razy.

Ćwiczenie 3

Stajemy w małym rozkroku, ręce opuszczone wzdłuż tułowia. Wznosimy ramiona w bok, przenosimy je dołem do góry — wdech (przez nos), zatrzymujemy przez 2—4 sekundy powietrze w płucach, zginamy nogi w kolanach, opuszczamy ręce ruchem opływowym do dołu, nachylając się do przodu — wydech 4—6 sekund. Mniej sprawni mogą te ćwiczenia wykonać siedząc na krześle.

Ćwiczenie 4

Leżymy na wznak, mięśnie całego ciała rozluźnione. Palce opieramy na żebrach, ściągamy łopatki, uwypuklamy klatkę piersiową — wdech, zatrzymujemy chwilę powietrze — wydech. Ćwiczenie powtarzamy 4—5 razy.

Ćwiczenie 5

Leżymy na wznak, ręce układamy na biodrach, palce zwrócone w kierunku środkowej części brzucha. Nabieramy powietrza, a potem wolno je wypuszczamy, uciskając brzuch rękami.

Ćwiczenie 6

Leżymy na wznak, całe ciało rozluźnione, ręce ułożone miękko wzdłuż tułowia. Wolno nabieramy powietrze w ten sposób, aby brzuch się wyraźnie uwypuklił, w tym czasie liczymy do 4, zatrzymujemy chwilę powietrze (około 4 sekund) — bardzo powoli je wypuszczamy (przeciętnie licząc do 8).

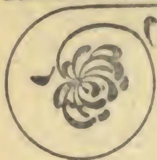
ZATRZYMYWANIE ODDECHÓW

Zatrzymywanie oddechów — u nas niezbyt doceniane — stanowi klucz nauki hatha-joga.

Zatrzymywanie powietrza pozwala na lepsze wykorzystanie tlenu w płucach, co umożliwia przemieszanie się powietrza z zewnątrz z zalegającym w ustroju. Zatrzymywanie oddechu po wzmożonym wydechu usuwa z mięśni odpadki kwasu mlekowego powstającego podczas ich czynności, który przechodząc do krwiobiegu, pozwala na szybkie pozbycie się toksyn.

Według wzorów azjatyckich wdech powinien trwać 2 sekundy, zatrzymanie powietrza 4 sekundy, wydech 4 sekundy, wstrzymanie oddechu — bezdech 6 sekund.

Przechodząc do rytmicznego zatrzymania oddechów należy zachować proporcję, aby wydech trwał dwa razy dłużej niż wdech. Mogą występować różnice indywidualne. Należy unikać przeciążenia i gwałtowności oddechów. W razie wystąpienia duszności, zmniejszyć czas zatrzymywania oddechów tak, by to ćwiczenie nie sprawiało żadnej trudności. Ważne jest również zatrzymywanie oddechu przy otwartej głośni — usta powinny być lekko rozchylone, a język nie powinien dotykać ani zębów, ani podniebienia.



AUTOMASAŻ

ZNACZENIE AUTOMASAŻU

W celu przyspieszenia odprężenia zmęczonych mięśni oraz pobudzenia krążenia krwi i limfy można wykonać automasaż. Odgrywa on rolę biernej gimnastyki. Dodatnią stroną automasażu jest między innymi to, że możemy zająć się tylko tymi partiami mięśni, które są najbardziej zmęczone i dokuczają nam, a więc wszelkie bóle nóg, „darcie w łydkach", bolesne napięcie skóry i mięśni i inne podobne objawy zmęczenia. Szybkie usuwanie produktów zmęczenia z mięśni drogą automasażu odciąża pracę serca i w ten sposób zmniejsza możliwość przemęczenia zarówno układu krążenia, jak i całego organizmu.

Od natężenia i rodzaju wykonywanych ruchów będzie zależał skutek masażu. Jedne ruchy działają pobudzająco, jak np. oklepywanie i wibracja, inne uspokajająco, jak np. głaskanie i lekkie rozcieranie.

Należy zaznaczyć, że słabe lub krótkotrwałe bodźce dodatnio wpływają na stan centralnego układu nerwowego, silne zaś lub długotrwałe odwrotnie, pogarszają stan centralnego układu nerwowego i wpływają ujemnie na jego wydolność.

Dlatego w czasie odpoczynku po większym wysiłku ma swoje uzasadnienie łagodny automasaż, który powoduje ustąpienie zmęczenia mięśni i szybszą regenerację sił. Automasażu nie powinno wykonywać się bezpośrednio po większym wysiłku ze względu na zmęczenie. W takim przypadku należy przede wszystkim odpocząć korzystając z natrysku czy kąpieli i odpoczynku w pozycji leżącej, a automasaż wykonać dopiero w kilka godzin później.

Automasaż wykonuje się najczęściej w pozycji siedzącej, rzadziej w stojącej, w zależności od tego, jaką część ciała się masuje.

Podstawowym warunkiem prawidłowego wykonania automasażu jest rozluźnienie mięśni.

Masaż przy napiętych mięśniach nie tylko nie przyniesie upragnionego odprężenia, ale może nawet zaszkodzić. Rozluźnienie mięśni uzyskuje się przez takie ułożenie masowanej części ciała, by spoczywała ona luźno na tapczanie, krześle lub innym odpowiednim podłożu.

Automasaż powinno się wykonywać po umyciu rąk i masowanej części ciała, w pomieszczeniu dość ciepłym — minimum 20°C. Przeciwwskazaniem do wykonania automasażu będą wszelkie stany zapalne, ropne, alergiczne skóry, stany gorączkowe, uszkodzenia i urazy (np. sportowe), zapalenie żył, zakrzepy, duże żylaki, choroby zakaźne. W czasie ciąży i menstruacji nie wolno masować brzucha i powłok brzusznych.

TECHNIKA MASAŻU

Automasaż składa się z szeregu ruchów wykonywanych ręką, w pewnej kolejności i tempie. Są to ruchy głaskania, rozcierania,

ugniatania, wałkowania, oklepywania, wstrząsania (wibracji) oraz ruchy bierne.

G ł a s k a n i e m rozpoczyna się i kończy każdy masaż. Głaskanie wykonuje się powoli i rytmicznie, przy czym dłoń powinna płasko i dość ściśle przylegać do masowanej części ciała.

R o z c i e r a n i e wykonuje się opuszkami palców. Może to być kciuk lub dwa, trzy dalsze palce. Gdy masujemy kciukami, wtedy inne palce stanowią dla nich oparcie i odwrotnie. Technika rozcierania polega na ruchach kolistych, tworzących jakby łańcuszek. W czasie wykonywania tych ruchów ręka nie powinna ślizgać się po skórze, lecz przesuwać razem z nią.

U g n i a t a n i e polega na uchwyceniu mięśnia z jednej strony kciukiem, a z drugiej pozostałymi czterema palcami i jak gdyby „uniesieniu" mięśni od podłoża kostnego (ruch ten musi być miękki i lekki — w przeciwnym razie może być bolesny) i następnie ugniataniu mięśni.

W a ł k o w a n i e jest odmianą ugniatania. Stosuje się je przy masażu uda. Ręce o wyprostowanych palcach przykładamy poprzecznie do masowanego uda i wykonujemy nimi równocześnie, lecz w przeciwnych kierunkach, proste ruchy z naciskiem na mięśnie.

O k l e p y w a n i e, w przeciwieństwie do ruchów wyżej wymienionych, jest ruchem przerywanym. Wykonuje się je łokciowym brzegiem dłoni ustawionej prostopadle do masowanego odcinka; palce są nieznacznie ugięte w stawach. Wykonuje się możliwie najobszerniejsze ruchy w stawie nadgarstkowym. Usztywnienie stawów nadgarstkowych powoduje niepotrzebne wzmocnienie siły uderzenia. Oklepywanie można wykonać także powierzchnią ostatnich (paznok-

ciowych) i środkowych paliczków (paliczki — człony kostne palców połączone stawami), jak również dłoniową powierzchnią ręki lekko zgiętej w stawach palców, dzięki czemu oklepywanie jest łagodniejsze (jakby wykonane poduszeczką powietrzną).

W s t r z ą s a n i e ze względu na dość dużą trudność w wykonaniu tego ruchu przez osobę niewprawną można zastąpić aparatem wibracyjnym. Przy czym należy przestrzegać zachowania kierunku masażu od obwodu do serca.

Przeciętnie automasaż nie powinien trwać dłużej (poszczególnych części ciała) jak 5—10 minut.

W opisie szczegółowym masażu ograniczymy się tylko do niektórych odcinków ciała, najczęściej i najbardziej przeciążonych.

AUTOMASAŻ KOŃCZYN DOLNYCH

S t o p y. Zaczynamy od głaskania i rozcierania palców stopy opuszkami jednego lub dwóch palców, w kierunku grzbietu stopy. Kilka ruchów głaskania, potem rozcierania ruchami okrężnymi.

G r z b i e t s t o p y. Głaskanie wykonuje się całą dłonią, rozcieranie wykonujemy opuszkami palców obydwu rąk (miejsce koło miejsca). Ruch rozcierania powtarzamy kilkakrotnie, przeplatając go głaskaniem.

S t r o n a p o d e s z w o w a s t o p y. Masuje się podobnie jak stronę grzbietową. Zarówno głaskanie, jak i rozcieranie wykonuje się wierzchem ręki zwiniętej w pięść, z tym że głaskanie powinno być wykonane słabiej, a rozcieranie mocniej, chociaż obydwa ruchy powinny być dość silne ze względu na grubość skóry podeszwy i ścięgien.

S t a w s k o k o w y, zwany popularnie „kostką". Staw ten jest mocno obciążony i najbardziej narażony na liczne urazy, jak stłuczenie, wykręcenie itp. Głaskanie stawu wykonujemy wszystkimi palcami obydwu rąk. Rozcieranie wykonujemy opuszkami palców, szczególnie dokładnie stronę zewnętrzną, jak również wewnętrzną, nie zapominając o stronie przedniej. Następnie zajmujemy się tylną częścią stawu, tuż powyżej kości piętowej, gdzie rozpoczyna się ścięgno piętowe zwane ścięgnem Achillesa. Po kilkakrotnym powtórzeniu rozcierania i głaskania wykonujemy kilka ruchów obrotowych, zginanie i prostowanie stawu.

Nie należy wykonywać masażu stawu skokowego bezpośrednio po urazie, np. po skręceniu. Najpierw trzeba zrobić zimny okład i unieruchomić staw na kilka dni i dopiero potem wykonać niezbyt mocny masaż. Oczywiście złamanie kostki lub naderwanie ścięgien będzie przeciwwskazaniem do wykonania automasażu. Potrzebna jest tu raczej natychmiastowa interwencja lekarza.

P o d u d z i e. W masażu podudzia uwzględniamy 3 jego części: ścięgno Achillesa, łydkę, przednią część podudzia. Codzienny automasaż ścięgna Achillesa pomaga w utrzymaniu sprawności kończyn dolnych. Głaskanie wykonujemy od nasady przy kości piętowej w kierunku łydki. Rozcieramy w tym samym kierunku. Po kilkakrotnym rozcieraniu przechodzimy do głaskania, powtarzając naprzemiennie te ruchy i kończąc głaskaniem. Masaż taki może trwać 3—5 minut. W razie występowania bolesności można wykonać lżejszy masaż nawet dłużej.

Ł y d k a. Głaskanie wykonujemy całą dłonią naprzemiennie raz prawą, raz lewą ręką od pięty do dołu podkolanowego.

Ugniatanie wykonujemy raz prawą, raz lewą ręką lub jednocześnie obiema rękami. Rozcieranie wykonujemy oburącz ruchami okrężnymi od dołu w kierunku dołu podkolanowego.

Oklepywanie wykonujemy w tym samym kierunku, wierzchnią stroną ręki.

Ze względu na to, że wstrząsanie jest jednym z najtrudniejszych ruchów, można zastąpić je aparatami wibracyjnymi zachowując ten sam kierunek. Masaż łydki kończymy głaskaniem.

Przednia strona podudzia. Masowanie rozpoczynamy od głaskania dłonią. Rozcieranie wykonujemy opuszkami palców od grzbietu stopy do kolana. Masaż kończymy głaskaniem.

Staw kolanowy. Głaszczemy kciukiem, a następnie rozcieramy ruchem okrężnym opuszkami palców bardzo dokładnie wszystkie zagłębienia stawu. Po zakończeniu masażu kilkakrotnie zginamy i prostujemy nogę w kolanie.

Przednia strona uda. Głaskanie wykonujemy obydwiema rękami (na przemian) od kolana w kierunku pachwiny. Ze względu na rozmiar tych mięśni głaskanie wykonujemy, dzieląc je na trzy obszary: przedni, boczny i wewnętrzny. Ugniatanie wykonujemy oburącz zachowując ten sam kierunek. Można jeszcze wykonać wałkowanie. Ręce o wyprostowanych palcach przykładamy poprzecznie do masowanego uda i wykonujemy ruchy wałkowania.

Oklepywanie wykonujemy wszystkimi sposobami podanymi wyżej, wstrząsanie zaś za pomocą aparatu.

Tylna strona uda. Głaskanie wykonujemy oburącz od dołu podkolanowego w kierunku pośladków wzdłuż dwóch grup mięśniowych bocznych i przyśrodkowych.

Przy ugniataniu zachowujemy ten sam kierunek. Oklepywanie można wykonać półzamkniętą dłonią, a wstrząsanie za pomocą aparatu.

AUTOMASAŻ KOŃCZYN GÓRNYCH

Do automasażu kończyny górnej najlepsza jest pozycja siedząca.

P a l c e. Palce masuje się od końca w kierunku dłoni. Wykonuje się głaskanie, a potem rozcieranie, szczególną uwagę zwracając na stawy. Na końcu ruchy bierne: zginanie i prostowanie.

D ł o ń. Głaskanie wykonuje się tak, aby cała dłoń ręki masującej przylegała do powierzchni masowanej, przy czym ruch głąskania przęnosimy na przedramię. Głaskanie wykonuje się od strony grzbietowej dłoni i od wewnętrznej. Rozcieranie wykonujemy opuszkami palców.

N a d g a r s t e k. Tutaj, tak samo jak przy masażu dłoni, uwzględniamy powierzchnię dłoniową i grzbietową.

P r z e d r a m i ę. Wykonujemy kilka ruchów głaskania, w kierunku od dłoni do łokcia, obejmujących całe przedramię, a potem mięśnie znajdujące się po stronie dłoniowej przedramienia (zginacze) i przebiegające po stronie grzbietu dłoni (prostowniki). Rozcieranie i ugniatanie wykonujemy w tym samym kierunku. Potem oklepywanie — najlepiej półzamkniętą dłonią. Wibrację wykonujemy aparatem zachowując ten sam kierunek. Na zakończenie rozcieramy wszystkie zagłębienia stawu łokciowego opuszkami palców. Potem kilka ruchów biernych: zginanie, wyprost, ruchy obrotowe.

R a m i ę (odcinek od stawu barkowego

do łokciowego). Wyróżniamy dwie grupy mięśni: zginaczy — mięsień dwugłowy (biceps) oraz prostowników — mięsień trójgłowy. Przy głaskaniu uwzględniamy obie wymienione grupy mięśni. Ugniatanie rozpoczynamy od mięśni zginaczy, a potem dopiero przystępujemy do ugniatania mięśnia trójgłowego.

Oklepywanie wykonujemy dłonią półzamkniętą albo bokiem dłoni. Wibrację aparatem.

B a r k. Mięsień naramienny jest najważniejszy i najbardziej dostępny dla masażu okolicy barku. Całe ramię powinno być rozluźnione, łokieć lekko oparty. Wszystkie ruchy wykonujemy w kierunku od góry do dołu. Głaskanie całą dłonią. Rozcieranie opuszkami ze zwróceniem uwagi na rozmasowanie wszelkich głębokich części stawu barkowego. Ugniatanie wykonujemy kciukiem i pozostałymi palcami. Oklepywanie ruchem „fortepianowym". Wibrację aparatem. Po zakończeniu masażu wykonujemy kilka ruchów w stawie barkowym: do przodu, do tyłu, do góry, do dołu oraz obrotowym do tyłu i do przodu.

M a s a ż t y l n e j c z ę ś c i s z y i i k a r k u. Masaż ten obejmuje szyję od potylicy w dół i górną część mięśnia czworobocznego (kapturowego). Głaskanie wykonujemy oburącz od potylicy ku dołowi i w kierunku ramion. Ugniatanie wykonujemy wszystkimi palcami w tym samym kierunku. Rozcieranie opuszkami palców. Oklepywanie — półzamkniętą ręką.

Na zakończenie automasażu wykonujemy skłon głowy do przodu, do tyłu i na boki oraz krążenia głowy w prawą i lewą stronę.

AUTOMASAŻ OKOLICY KRZYŻOWO-LĘDŹWIOWEJ

Automasaż najlepiej wykonać w pozycji stojącej. Wszystkie ruchy wykonujemy od części krzyżowej w kierunku lędźwiowej i ku górze, po obu stronach kręgosłupa.

Automasaż rozpoczynamy głaskaniem. Następnie przechodzimy do rozcierania, które wykonujemy grzbietem ręki zwiniętej w pięść. Przy tym ruchu, w celu lepszego rozluźnienia mięśni tej okolicy ciała, pochylamy się leciutko do tyłu. Ugniatanie wykonujemy po tych samych torach, kończymy głaskaniem.

AUTOMASAŻ POŚLADKÓW

Automasaż pośladków najlepiej wykonać w pozycji stojącej. Noga po masowanej stronie powinna być nieco wysunięta do przodu i lekko ugięta w kolanie. Ciężar całego ciała spoczywa na drugiej nodze. Zaczynamy od głaskania, które wykonujemy całą dłonią. Następnie ugniatanie (od dołu ku górze) i rozcieranie — koliste ruchy całą dłonią. Potem oklepywanie. Wibrację można wykonać aparatem. Masaż kończymy głaskaniem. Automasaż pośladków ma duże znaczenie dla ludzi pracujących w pozycji siedzącej.

AUTOMASAŻ BRZUCHA

Automasaż brzucha, a ściślej mówiąc powłok brzusznych, powinien być powierzchowny i delikatny. Wynika to z tego, że narządy wewnętrzne — żołądek, jelita, wątroba, śledziona itp. — chronione są tylko

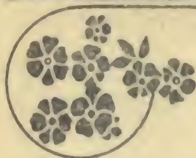
cienką warstwą skóry i mięśni. Dlatego też przy automasażu brzucha stosuje się głaskanie, ugniatanie i delikatne wstrząsanie.

Automasażu brzucha nie wolno wykonywać wcześniej niż 3—4 godziny po posiłku, i to niezbyt obfitym. Wszystkie ruchy masażu powinny być okrężne, zgodne z kierunkiem ruchu wskazówek zegara, ponieważ w tym kierunku odbywa się ruch robaczkowy jelit.

Automasaż rozpoczynamy od głaskania dłonią. Ruch ten można wzmocnić przez nałożenie jednej dłoni na drugą. Ugniatanie wykonujemy następująco: dłonie układamy płasko na brzuchu, po czym palcami unosimy warstwę mięśni nieco ku górze i ugniatamy je.

Następnie dłonie układamy na brzuchu, płasko, bardzo miękko, jedna na drugiej. Dłonią bezpośrednio przylegającą do ciała wykonujemy ruchy wstrząsania w kierunku zgodnym z ruchem wskazówek zegara. Automasaż kończymy głaskaniem.

Nie wolno wykonywać masażu brzucha w czasie ciąży i menstruacji, przy wszelkich stanach zapalnych narządów wewnętrznych, chorobach nowotworowych. Jeśli nie mamy pewności, lepiej poradzić się lekarza.



AKUPRESURA, CZYLI DOBRE SAMOPOCZUCIE W KOŃCACH PALCÓW [1]

Akupresura wywodzi się od akupunktury. Nie posługuje się jednak igłą. Odpowiedni ucisk palca zastępuje tutaj nakłucie igłą.

Metoda ta ma poza tym ten plus, że akupresurę może wykonać nawet laik.

Stara chińska i japońska medycyna propagowała twierdzenie, że skóra ludzka jest tylko zewnętrznym opakowaniem, w które zawinięte jest ciało ludzkie. Skóra jest ważnym narządem człowieka, który pośredniczy między światem zewnętrznym, jednocześnie oddzielając go od niego. Występuje jako pośrednik między światem zewnętrznym a centralnym układem nerwowym, przenosząc wszystkie bodźce odbierane z zewnątrz, np. jeśli nam ktoś nastąpi na palec, wiadomość o tym przedostaje się w ułamku sekundy do mózgu, a mózg momentalnie daje dalsze wskazówki, jak zmienić zaistniałą sytuację.

Poza receptorami (czyli zakończeniami nerwów czuciowych, przekazujących bodźce do ośrodkowego układu nerwowego) pewne

[1] Opracowano na podstawie wydawnictwa: Yukiko Irvin, James Wangenroord *Shiatzu*.

obszary skóry mają powiązanie z narządami wewnętrznymi, tkanką mięśniową, tkanką łączną, naczyniami krwionośnymi itd., które są unerwione przez te same odcinki rdzenia kręgowego. Bodźcami stosowanymi na skórę można wpłynąć na układ nerwowy ośrodkowy i wegetatywny oraz na układ wewnętrznego wydzielania. I tutaj właśnie może mieć zastosowanie akupresura. Z różnych punktów na skórze można oddziaływać na organy usytuowane głęboko. Właściwy ucisk nie musi być zawsze stosowany w pobliżu narządu, na który ma oddziaływać, np. na małżowinie usznej można znaleźć łączność z żołądkiem, a na ręce z dyskami kręgosłupa. Kto potrafi w odpowiednim czasie przycisnąć odpowiedni punkt na ciele, może uniknąć bólu na krótko, a czasem na dłuższy czas.

Oddziaływanie na wyżej wymienione punkty nie może wpływać na ciężkie choroby zakaźne, organiczne, nowotworowe. Nie zastąpi też zabiegów chirurgicznych. Może natomiast przynosić ulgę i sprzyjać leczeniu.

Należy podkreślić, że większość tych punktów jest równomiernie rozmieszczona po obu częściach ciała. Okazało się, że równoczesne działanie na te same punkty symetrycznie jest najbardziej skuteczne. Okres nasilenia ucisku jest uzależniony od nasilenia bólu oraz od tego,. o jaki punkt chodzi. Przeciętnie zabieg trwa od 1 do 5 minut, wynik osiąga się czasem już po 20 sekundach, w zasadzie jednak po 2—3 minutach. W czasie trwania zabiegu należy się zupełnie rozluźnić, zarówno fizycznie, jak i psychicznie. Najlepiej usiąść w wygodnym fotelu lub położyć się.

Akupresura jest niewskazana dla kobiet w ciąży, osób z chorobami układu krążenia

i ciężkimi organicznymi chorobami serca oraz w stanach bardzo silnego przemęczenia ogólnego.

Akupresura najbardziej rozpowszechniona jest w Japonii i nosi nazwę shiatzu. Stosuje się ją w tym kraju już od XVIII wieku. Zdaniem tamtejszych specjalistów shiatzu może wyleczyć lub przynieść znaczną ulgę osobom cierpiącym na migrenę, bóle reumatyczne, bezsenność. A poza tym może dodać ochoty do życia, dobrego humoru, poprawić cerę. W Japonii wiele osób rano, przed rozpoczęciem pracy, odbywa seans automasażu, by zachować przez cały dzień znakomitą formę. Nacisk na określone miejsca może zatrzymać „obieg negatywny" (usunąć ból) lub wzbudzić „obieg dobroczynny" (dodać nowych sił ciału i umysłowi).

Już ponad 4 tys. lat temu lekarze i filozofowie wschodni ustalili, że na ciele istnieje 657 niezwykle wrażliwych punktów oraz odkryli zachodzące między nimi związki. Kreśląc coś w rodzaju topograficznej mapy ciała ludzkiego, łącząc te punkty z odpowiadającymi im częściami ciała, wyznaczyli 12 „południków cielesnych". Prócz tego określili dwa „południki" przecinające tamten układ: „południk umysłu" idący od dolnej części tułowia przez brzuch i klatkę piersiową aż do środka dolnej szczęki, i „południk regulujący", który zaczyna się w części środkowej górnej szczęki i przez środek czaszki schodzi wzdłuż kręgosłupa, by zakończyć się na kości ogonowej.

Przy stosowaniu akupresury bardzo ważna jest umiejętność różnicowania nacisku palców.

Aby sprawdzić siłę ucisku, najlepiej wziąć domową wagę osobową i naciskając kolejno jednym lub kilkoma palcami (w zależności

od wskazań) sprawdzić siłę ucisków, kontrolując je potem na sobie i następnie jeszcze raz — dla porównania — na wadze.

Najpierw należy wyćwiczyć lekki ucisk, w czasie którego palce powinny powoli krążyć w miejscu. W czasie wykonywania wolnych ruchów uciskać w określonym punkcie w rytmie 2 razy na sekundę. Ważne jest, aby palec pozostawał oparty wciąż o to samo miejsce.

Przy stosowaniu akupresury należy przestrzegać trzech podstawowych zasad:

— przy ostrych bólach i na początkowym etapie schorzenia wskazany jest lekki ucisk określonego punktu opuszką palca wskazującego oraz wykonywanie ruchu masującego kółeczkowego;

— przy zaburzeniach przewlekłych — przy jednoczesnym dobrym stanie ogólnym zdrowia i dobrym samopoczuciu — wskazany jest średnio mocny masaż punktowy. Można go wykonać wielokrotnie w ciągu dnia przez około 30 sek (za każdym razem);

— mocna akupresura, szczególnie kciukiem, może być stosowana w ściśle określonych wypadkach.

Szyja — znakomita cera. Uciskamy za pomocą trzech palców obu rąk punkty oznaczone na rys. 22, które pokrywają całą szyję, naciskamy na nie kolejno (3 kg) przez 3 sekundy za każdym razem. Posuwamy się z dołu do góry zaczynając od mięśni położonych po obydwu stronach tchawicy, a kończąc nie opodal uszu.

Ramiona — dobre samopoczucie. By odzyskać dobre samopoczucie, musimy znaleźć wrażliwy punkt na szczycie prawego ramienia (rys. 23), tam, gdzie mięsień najłatwiej się poddaje. Nacisnąć to miejsce skrzyżowanym palcem środkowym i wskazującym lewej ręki z dużą siłą (5 kg)



Rys. 22



Rys. 23

przez 3 sekundy. Zrobić przerwę i zacząć od nowa: powtórzyć ćwiczenie prawą ręką na lewym ramieniu. Potem trzema palcami lewej ręki naciskać na ramię prawe w punkcie przylegającym do poprzedniego. Zstępować w dół, po czym powrócić na górę ramienia. Powtórzyć całą serię ćwiczeń prawą ręką na lewym ramieniu.

S t o p a — w i g o r. By polepszyć krążenie i dodać siły mięśniom, opieramy prawą kostkę na lewym kolanie, chwytamy między kciuk i palec wskazujący, drugi kłykieć dużego palca i uciskamy (7 kg) przez

3 sek. Powtórzyć ćwiczenie z pierwszym kłykciem palca. Tak postępujemy ze wszystkimi palcami nogi. Na zakończenie ćwiczenia opieramy stopy na podłodze i naciskamy dłońmi wokół kostki opierając kciuki na bokach kości piętowej (9 kg przez 3 sek). To samo z lewą stopą. Pierwsze — wykonywać na siedząco, drugie — na stojąco.

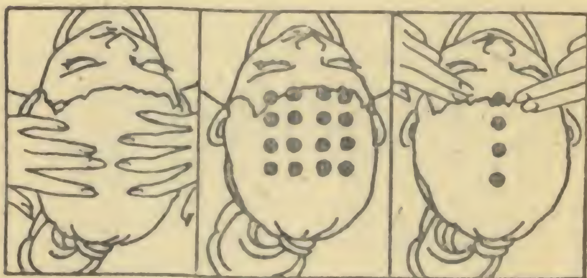


Rys. 24

K a r k — u l g a w m i g r e n i e. Jeżeli chcemy zapobiec migrenie lub ją zmniejszyć — opieramy trzy palce (wskazujący, środkowy i serdeczny) każdej ręki na wgłębieniu u nasady czaszki (rys. 24) i silnie (7 kg) naciskamy przez 3 sek. Kontynuujemy aż do poprawy samopoczucia. Potem kładziemy te same trzy palce obu rąk na mięśniach biegnących w stronę ramion i naciskamy bardzo silnie (7 kg) przez 3 sek. Przerwa. Ćwiczenie powtórzyć posuwając się w stronę łopatek.

G ł o w a — b e z s e n n o ś ć. Ćwiczenie trwa 10 minut. Kładziemy palce wskazujące obu rąk na środkowych, zbliżamy palce do nasady włosów (na środku). Nacisk średni (5 kg) przez 3 sek. (rys. 25). Przerwa.

Przesunąć palce o 2—3 cm w stronę czubka głowy wzdłuż linii dzielącej włosy na pół, powtórzyć ćwiczenie przez 3 sek. Położyć trzy palce każdej ręki na czubku głowy, (końcę palców nie mogą się stykać) i naciskać przez 3 sek. Powtórzyć.



Rys. 25

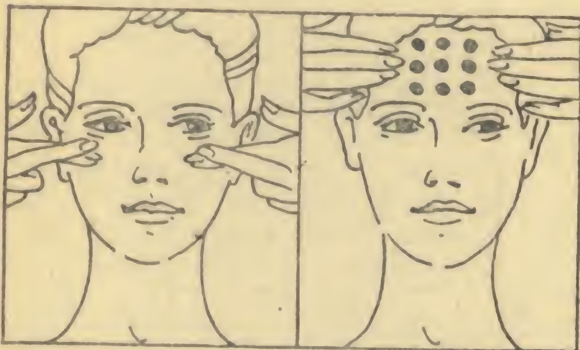


Rys. 26

Usta — relaks. Kładziemy kciuk na punkcie środkowym między nosem i górną wargą i naciskamy (5 kg przez 3 sek.). Przerwa. Kładziemy kciuk we wgłębieniu między środkiem wargi dolnej i czubkiem brody, naciskamy (5 kg przez 3 sek.). Przerwa.

Kładziemy równocześnie kciuki obu rąk w kącikach warg i naciskamy (5 kg przez 3 sek.). Poczujemy się doskonale wypoczęci.

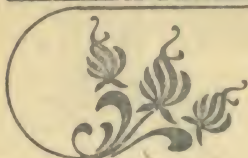
B r o d a — a n t y s t r e s. Ćwiczenie zalecane jest po szczególnie męczącym dniu. Opieramy cały kciuk w czułym punkcie pod brodą, we wgłębieniu o dwa palce od brzegu dolnej szczęki. Naciskamy (7 kg) przez 3 sek.



Rys. 27

K o ś c i j a r z m o w e (p o l i c z k o w e) — j a s n e s p o j r z e n i e i p i ę k n a s k ó r a. Kładziemy skrzyżowane palce, wskazujący i środkowy, równocześnie na obydwu kościach policzkowych i naciskamy (5 kg przez 3 sek.). Kontynuujemy wywierając taki sam nacisk na policzki, posuwając się powoli w stronę skroni.

C z o ł o — p r z e c i w z m a r s z c z k o m. Opieramy trzy palce każdej ręki na środku czoła (palce powinny się stykać) i naciskamy (5 kg przez 3 sek.). Przesuwamy palce bardzo nieznacznie w stronę skroni wywierając za każdym razem ten sam nacisk. Całe ćwiczenie (od środka czoła aż do skroni) powtórzone 3 razy zapobiega powstawaniu zmarszczek.



RUCH TO ZDROWIE

ZA MAŁO CHODZIMY

W powszechnym przekonaniu rozwój cywilizacji niesie ze sobą tylko przemiany pozytywne, takie jak poprawa warunków egzystencji. Rzadziej natomiast zwraca się uwagę na zjawiska negatywne, również związane z cywilizacją, do których należy przede wszystkim niedostateczna aktywność fizyczna człowieka. Przyczynia się do tego motoryzacja, automatyzacja produkcji, no i... wiele godzin spędzonych przed telewizorem.

Często sposób odżywiania nie jest dostosowany do warunków życia. Ludzie zjadają znacznie więcej, niż wymaga tego ich aktywność ruchowa, czego efektem jest mniejsza lub większa nadwaga, granicząca z otyłością.

Można by w wielu wypadkach zmniejszyć szkody, jakie niesie ze sobą cywilizacja, przez odpowiednią samokontrolę dotyczącą zarówno sposobu odżywiania, ulegania nałogom (alkohol, tytoń, leki uspokajające, nasenne itd.), jak i dostatecznej ilości ruchu.

Pomówmy więc o tym, co zrobić, aby więcej się ruszać.

W wielu krajach zauważa się obecnie nawrót do chodzenia i spacerowania. Chodzenie jest naturalną czynnością człowieka. Chodzenie jest jednym z najlepszych ćwiczeń, ponieważ chodząc, pobudzamy cały ustrój: mięśnie, układ krążenia oraz przemianę materii. Dodatkowo chodzenie ma tę zaletę, że może być uprawiane od lat 2 do... 102. Intensywność chodzenia powinna być dostosowana do możliwości osobniczych i wieku. Wskazany jest raczej marsz dość szybki, krokiem sprężystym. Chodzenie stanowi dla zdrowych ochronę przed chorobami sercowo-naczyniowymi i jednocześnie hamuje postęp chorób serca u osób już chorych.

Zaletą chodzenia jest również to, że może być ono „zmierzone". Można wymierzyć w metrach czy kilometrach długość naszej przechadzki oraz czas potrzebny do jej przebycia. Jest to bardzo istotne dla osób chorych na serce.

Dla zdrowych osób przejście w ciągu godziny około 5,5—6,5 km nie stanowi specjalnego problemu, a już 3—4,5 km marszu dziennie może przeciwdziałać niebezpieczeństwom, jakie niesie mało ruchliwy tryb życia.

Specjalnie zalecane jest regularne chodzenie dla zdrowych osób prowadzących siedzący tryb życia. Każdego dnia powinny one „pomaszerować" szybko — jak tylko jest to możliwe — przez 25—60 minut. Osoby, którym brak czasu lub inne przeszkody nie pozwalają na tak długi spacer, mogą wyrównać to częściowo, np. przez wchodzenie po schodach (zamiast jeżdżenia windą).

Poza wszystkimi innymi dobrodziejstwami chodzenie przyczynia się do spalania nadmiaru kalorii, zapobiegając w ten sposób przybywaniu na wadze.

A oto dla orientacji kilka danych dotyczących utraty kalorii w czasie przechadzki. Na zgubienie kalorii po zjedzeniu średniego jabłka (50 kcal) wystarczy 10-minutowa przechadzka, po wypiciu szklanki mleka (około 115 kcal) potrzeba około 20 minut marszu, ale już wypicie kufla piwa (około 400 kcal) wymaga godziny dobrego marszu. Jeśli nie chodzimy, to kalorie te zostaną po prostu zatrzymane w ustroju, zamienione w tłuszcz i waga nam wzrośnie. Dlatego chodzenie powinno należęć do naszego codziennego rytuału dnia, a na pewno odczuje to cały nasz organizm, a specjalnie serce.

BIEGAĆ CZY NIE BIEGAĆ

Oto jest pytanie. Bieg jako jeden z czynników ruchu na pewno jest wskazany. Tylko jak biegać, aby to nam szło rzeczywiście „na zdrowie"? Jogging — bo tak podobno fachowo nazywa się uprawianie biegu — przywędrował z Ameryki razem z nazwą. Jest to po prostu swobodny bieg. Tak jak we wszystkim, i tu potrzebny jest umiar. Sport to zdrowie, ale tylko do pewnych granic. Tylko jak ustalić te granice?

Prof. Kozłowski twierdzi, że: „Systematyczna aktywność ruchowa jest czynnikiem bardzo korzystnym z punktu widzenia zachowania zdrowia i zapobiegania przedwczesnej redukcji sił. Ale sam zakres tej aktywności jest bardzo problematyczny".

Zwolennicy joggingu twierdzą, że systematyczne bieganie „poprawia" pracę serca.

Komora sercowa przeciętnie wydolnego człowieka zwiększa swą pojemność. Wysiłek fizyczny powoduje, że serce przepompowuje zwiększoną porcję krwi. Serce sportowca wypycha niekiedy trzykrotnie więcej

krwi niż serce niewytrenowanego. Czyli że ktoś, kto nigdy nie uprawiał sportu, a rozpocznie forsowne biegi, naraża swoje serce na ryzyko. Przepompowanie dodatkowej ilości krwi odbywa się kosztem tętna. Skoro serce ma określoną pojemność, to musi nadrabiać tętnem. Bywa, że do 200 uderzeń na minutę, co już samo jest ryzykowne.

Najbardziej niebezpieczne jest bieganie „niedzielne". Przykładowo: ktoś spędza 8 godzin za biurkiem, po mieście porusza się samochodem, jedyną rozrywką jest oglądanie telewizji do późnego wieczora, a w niedzielę odpręża się i biega 15 km „po zdrowie", ale czy rzeczywiście „po zdrowie"?

Nadmierne obciążenie układu mięśniowego i kostnego, a przede wszystkim układu krążenia, może skończyć się szpitalem.

A więc biegać, ale jak?

Biegać po zdrowie, to znaczy zaczynać zawsze od biegu w umiarkowanym tempie, tak zwanego truchtu, a dopiero później w miarę wzrostu wytrzymałości i dobrego samopoczucia można biegać szybciej.

Przystępując do biegu po raz pierwszy, należy zaczynać od bardzo krótkich dystansów — 100—200 m — z szybkością równą marszowi. Dla niektórych i ten dystans może okazać się zbyt długi. Można więc zacząć od 50—60 m truchtu.

Przed przystąpieniem do treningu dobrze jest sprawdzić swoje możliwości za pomocą testu sprawnościowego, który przeprowadza się następująco: należy stanąć mocno prawą stopą na niezbyt wysokiej ławce lub dość wysokim stopniu schodów, po czym dostawić do niej lewą stopę. Gdy staniemy na obydwu stopach, zejść najpierw prawą, a potem lewą nogą w dół. I znów zaczyna się wszystko od początku: i wchodzenie, i schodzenie; powtarza się je z szybkością 24

razy na minutę. Test powinien trwać 3 minuty.

Po skończeniu należy sprawdzić ilość uderzeń serca na minutę. 75—79 uderzeń świadczy o bardzo dobrej kondycji, 80—94 — o dobrej, 95—119 — o przeciętnej, 120—129 — słabej, 130 i więcej — złej.

Wystąpienie zadyszki w czasie biegu sygnalizuje konieczność zaprzestania biegu. Odpoczynek następuje w marszu, podczas którego wykonuje się kilka ćwiczeń gimnastycznych w rodzaju: skłony w przód, wyprost z odrzutem ramion w górę, potem w bok, energiczny wymach ramion, krążenie ramion do tyłu. Wskazane jest bieganie zawsze o tej samej porze, np. wieczorem, ale można również rano przed wyjściem do pracy. Poranny bieg polecany jest szczególnie osobom mającym psy, ponieważ i tak muszą je wyprowadzić, a przy okazji zaliczą sobie „zastrzyk" dla zdrowia. Po biegu natrysk ciepły, potem chłodny. Po takim „zmobilizowaniu" będzie się na pewno dobrze pracowało.

Osoby, które cierpią na bezsenność, boją się nadwagi lub chciałyby stracić parę kilogramów, mogą biegać po kolacji, tzn. w 20—30 minut po zjedzeniu niezbyt obfitego posiłku. A po biegu natrysk lub kąpiel ciepła, zakończona chłodnym natryskiem.

Nie należy zrażać się początkowym szybkim męczeniem się i tym, że już nawet po minucie biegu trzeba przechodzić do marszu. W żadnym wypadku nie należy niczego robić „na siłę", tylko stopniowo przyzwyczajać się do zwiększonego wysiłku. Już po kilku tygodniach regularnego treningu można przebiec 2—3 km bez specjalnego zmęczenia.

By osiągnąć rezultaty, trzeba sobie jednak narzucić pewną dyscyplinę i biegać

przynajmniej 3—5 razy w tygodniu. Z czasem to wciąga, wchodzi w nawyk i zaczyna się odczuwać chęć do biegania, np. po obfitym posiłku świątecznym, obiedzie czy kolacji imieninowej.

Jak powinien wyglądać trening biegowy? Każdy trening powinno się rozpoczynać od rozgrzewki, czyli ćwiczeniami mniej intensywnymi, potem zwiększyć ich natężenie, a następnie zakończyć ćwiczeniami łagodnymi (najczęściej oddechowymi).

Podobnie jest z biegiem. Rozpoczynać należy w wolnym tempie. Po kilku minutach (w zależności od wytrenowania) należy przejść do marszu, podczas którego wykonuje się kilka ćwiczeń, np.:

— krążenie ramion do tyłu (4),
— skłony tułowia do przodu (3—4),
— wymachy nogą (na przemian) w tył i w przód (trzymając się np. drzewa),
— podskoki w miejscu (3—4),
— przysiady (można się przytrzymać drzewa, ogrodzenia — 4).

Potem lekki bieg na rozluźnionych mięśniach. Do zadyszki. Odpoczynek w marszu. Parę ćwiczeń. Potem znowu bieg.

Początkujący powinni biegać po równym terenie albo jeszcze lepiej po lekko pochyłym w dół — wtedy mniejsze jest obciążenie mięśni.

Stopniowo dystans bez odpoczynku zwiększamy, ale zawsze bez nadmiernego forsowania. Odcinek, który przebiegliśmy aż do wystąpienia objawów zmęczenia, jest dystansem, który przez pierwsze dwa tygodnie należy biegać. Oznacza to, że na kolejnych treningach powinno się przebiec 100, 200, 300 metrów swobodnym krokiem. Odcinki powtarza się po odpowiedniej przerwie (w marszu), to znaczy aż do wyrównania oddechu i tętna. Powtarza się je 6, 7, 8

razy, a potem wydłuża mniej więcej dwukrotnie i ten nowy dystans znowu przebiegamy kilkakrotnie. W ciągu następnych dwóch tygodni powtarzamy bieg na nowym odcinku. Liczba powtórzeń nie powinna przekraczać 8 razy.

W miarę wzrostu kondycji i przedłużania dystansu, należy nauczyć się kontrolowania tempa i intensywności biegu.

Tempo biegu najlepiej jest ustalić na odcinku 100 m. Jeśli przykładowo przebiegniemy ten odcinek w 30 sek., to znaczy, że 1 km w 5 min (10 · 30 sek = 300 : 60 = 5 min).

Tętno mierzymy po ukończeniu danego odcinka. Można je zmierzyć przykładając rękę do serca. Spoglądamy na zegarek i liczymy ilość uderzeń w ciągu 10 sekund. Liczbę uderzeń mnożymy przez 6 i otrzymujemy ilość uderzeń na minutę. Np. 6 · 22 uderzenia = 132 uderzeń. Ilość uderzeń powinna się mieścić w granicach mniej więcej 130—140 uderzeń na minutę i nie powinna przekraczać 144.

Trochę o treningu.

Trening 1 — Bardzo lekki bieg z gimnastyką regulującą tętno i ustalenie mniej więcej szybkości.

Trening 2 — Bieg 3—5 km w tempie najdogodniejszym dla danej osoby. Po biegu kontrola tętna. Jeśli utrzymuje się w granicach 130—140 uderzeń na minutę, to znaczy, że tętno jest właściwe.

Trening 3 — Rozpoczęcie biegu od ustalonej szybkości, pod koniec 2 km można przyspieszyć. 100 m odpoczynek w marszu i wykonywanie ćwiczeń ginmnastycznych [1].

W treningu nr 1 i 2 tętno powinno się mieścić w granicach 130—140 uderzeń na

[1] Podaję za: A. Martynikin *Bieg po zdrowie*. Warszawa 1978.

minutę. W treningu 3 bezpośrednio po ukończeniu biegu może być trochę szybsze.

W miarę możliwości biegać się powinno po lasach i polach, ewentualnie parku. Czyste, orzeźwiające powietrze, zapachy i olejki eteryczne wydzielane przez igliwie pozwalają dużo lepiej znosić wysiłek. Niektórzy badacze twierdzą, że ciało ludzkie — ze względu na swą budowę — „nadaje się" raczej do chodzenia niż do biegania i że forsowne uprawianie biegu powoduje nieodwracalne zmiany w układzie kostnym i krążenia. Jeśli jednak bieg — jak każdy inny sport — uprawiany jest z umiarem, bez przesady, na pewno jest pożyteczny. Oczywiście jeśli nie ma przeciwwskazań. Zawsze należy przed rozpoczęciem treningu zasięgnąć porady lekarskiej. Czasem może się okazać, że dla niektórych osób zdrowsze będzie chodzenie niż bieganie.

ŚCIEŻKA ZDROWIA

Jedną z form przyspieszających regenerację sił jest ścieżka zdrowia. Aby spełniała ona swe zadanie, powinna być łatwo dostępna dla wszystkich, atrakcyjna — żeby zachęcić do ćwiczeń. Program jej powinien obejmować zestaw ćwiczeń możliwie wszechstronnie zwiększający aktywność organizmu, angażujący wszystkie części ciała oraz zwiększający wydolność i wytrzymałość organizmu i ogólną jego sprawność.

Na ogół ścieżki zdrowia spełniają te warunki. Sytuowane są najczęściej w parkach, znajdujących się w pobliżu osiedli mieszkaniowych, w ośrodkach wypoczynkowych. Program ich zaś zapewnia rozwój wszystkich cech motorycznych — a przede wszystkim wytrzymałości, zręczności i siły. Ćwi-

czenia są tak opracowane, aby odpowiadały wszystkim grupom wiekowym — od najmłodszych do najstarszych.

Ćwiczenia można przeprowadzać w formie zajęć grupowych albo indywidualnie, bez opieki instruktora. Każdy może wtedy samodzielnie decydować o tempie pokonania trasy, liczbie powtórzeń elementów ruchowych oraz dowolnie stopniować trudności programu ścieżki. Rekreacja na ścieżce zdrowia nie wymaga od uczestników specjalnych umiejętności ani znajomości systematyki ćwiczeń. Kontakt z przyrodą i przebywanie na świeżym powietrzu podnosi jeszcze walory ćwiczeń, a użytkownicy ścieżki mogą powtarzać w domu poznane ćwiczenia.

Istnieje kilka rodzajów ścieżek zdrowia, jak ścieżka sprawnościowa, testowa, ćwiczebna i obciążeniowa, biegowa [1].

Najodpowiedniejsza dla szerokiego ogółu jest ścieżka sprawnościowa, ze względu na swą wszechstronność i dostępność w podnoszeniu sprawności fizycznej. Długość jej wynosi około 1500—2000 m. Ćwiczenia są różnorodne — od marszu i biegu do ćwiczeń kształtujących sylwetkę, ćwiczeń na przyrządach rozstawionych na trasie.

Osoby mało sprawne powinny zaczynać ćwiczenia od zupełnie łatwych, stopniowo przechodząc do ćwiczeń trudniejszych. Powinny wybierać te ćwiczenia, które nie sprawiają im trudności. Ćwiczenia trudniejsze trzeba wykonywać ostrożnie, aby nie nadwerężyć stawów, nie nadciągnąć ścięgien. Początkujący lepiej jak ćwiczy pod okiem instruktora lub chociażby osoby wprawniejszej. W razie stwierdzenia zbyt szybkiego męczenia się przy określonych

---

[1] M. Kwilecka, B. Kunicki *Ścieżka zdrowia*. Warszawa 1978.

ćwiczeniach lepiej poradzić się lekarza, czy należy je kontynuować.

Korzystanie z innych wyżej wymienionych ścieżek wymaga już większej kondycji, a niektóre, jak np. ścieżka obciążeniowa, nadają się raczej dla sportowców. Dlatego wydaje się konieczne skonsultowanie z lekarzem celowości wykonywania ćwiczeń na nich.

TURYSTYKA I SPORT

Turystyka jest doskonałym środkiem dla podtrzymania pełni sił fizycznych i ogólnej sprawności. Dlatego w miarę możliwości uprawiajmy ją przez cały rok. Wiosną i jesienią najłatwiejsza jest turystyka piesza i kolarska, latem wodna, zimą narciarska. Odpowiednio do możliwości, sił, wieku i zdrowia oraz wolnego czasu możemy korzystać z codziennych przechadzek poza miasto, z całodziennych świątecznych wędrówek podmiejskich, jak również urlopów spędzanych na wędrówkach pieszych, rowerowych, kajakowych, żeglarskich, narciarskich itp.

Godna polecenia, chociaż trudniej dostępna ze względu na ograniczone możliwości i koszty jest jazda konna. Istnieją wprawdzie koła jeździeckie, szczególnie akademickie, które propagują tego rodzaju turystykę. Do uprawiania jednak turystyki jeździeckiej trzeba mieć pewne predyspozycje połączone z sympatią i umiejętnością podejścia do zwierząt.

Turystyka poza innymi walorami, jak dotlenienie organizmu, daje ogromne odprężenie nerwowe.

Różnorodność wrażeń, nowe warunki otoczenia, długotrwałe przebywanie na

świeżym powietrzu — to wszystko sprawia, że turystyka jest znakomitą formą wypoczynku zarówno dla osób, w których pracy przeważa wysiłek umysłowy, jak i dla tych, u których przeważa wysiłek fizyczny.

Uprawianie turystyki wymaga odpowiedniego przygotowania bez względu na to, czy jest to turystyka piesza, rowerowa, narciarska itd. Każda z nich wymaga odpowiedniego przygotowania kondycyjnego. Turystyka piesza i rowerowa jest bardzo odpowiednia dla ludzi prowadzących siedzący tryb życia. Jednak długotrwałe chodzenie nie jest łatwym ćwiczeniem nawet dla osób młodych i w średnim wieku. Przebywanie dużych odległości bez odpowiedniej zaprawy może być nawet szkodliwe. Dlatego przed zaplanowanymi, nawet niedzielnymi, wycieczkami pieszymi należy przynajmniej na miesiąc wcześniej zacząć trenować co drugi dzień najpierw krótkie i stopniowo coraz dłuższe spacery. Wskazana jest również codzienna, trochę dłuższa niż zazwyczaj, gimnastyka.

Powyższe wskazania dotyczą również turystyki narciarskiej, rowerowej, wodnej itd.

Żeby wycieczka spełniła swoje zadanie, trzeba pamiętać, że:

— nigdy nie należy planować zbyt dalekich i trudnych tras,

— na wycieczkach turystycznych nie należy się spieszyć.

Do dłuższej wycieczki trzeba przygotować się starannie. Przede wszystkim pamiętać o odpowiednim przygotowaniu ekwipunku, to znaczy sprzętu, ubrania, tak żeby zabezpieczyć się przed ewentualnymi zmianami aury. Bardzo ważne są buty, szczególnie do turystyki pieszej, rowerowej, narciarskiej. Niebagatelną rolę spełniają skarpety, które powinny być bawełniane, a jeszcze le-

piej wełniane, ponieważ nie powodują odparzeń skóry. Nie należy zapominać też o środkach opatrunkowych. Nie powinno zabraknąć w naszej apteczce turystycznej pudru do przesypywania stóp (alantan lub linomag), talku do przesypywania butów, maści żywokostowej, tormentiolowej, azulanu (do przemywania odparzeń lub skóry nadmiernie spalonej słońcem), wody utlenionej, hemostinu (do spryskiwania skaleczeń), kremu do pielęgnacji stóp.

Przygotowując się do wycieczki, trzeba dobrze przestudiować trasę, zaznaczyć obiekty czy miejsca warte zwiedzenia, w miarę możliwości zaznajomić się wcześniej z ich historią. Tak pomyślana turystyka wzbogaca naszą wiedzę o zwiedzanych miejscach, ich kulturze i dniu dzisiejszym.

Sport należy uprawiać już od najmłodszych lat, dobierając tylko dyscypliny odpowiednie do wieku, możliwości fizycznych i psychicznych dzieci i młodzieży.

Dobrze jest, gdy dzieci i młodzież trenują pod okiem fachowców, bowiem wysiłek powinien być odpowiednio dozowany, żeby zbytnio nie obciążał młodego organizmu. Wysiłek nieodpowiednio dawkowany w stosunku do możliwości rozwojówych dziecka prowadzi do „przetrenowania", i to w sensie nie tylko fizycznym, ale psychologicznym, np. ćwiczenia dość monotonne, wymagające dużego nakładu sił, obciążają nie tylko aparat ruchu, ale i układ nerwowy. I chociaż ruch jest jednym z istotnych bodźców rozwojowych, to jego niewłaściwa forma może stać się przyczyną pewnych objawów patologicznych.

Nie wszystkie dyscypliny sportu powinny być dostępne dla dzieci i młodzieży w wieku rozwojowym. Zaliczyć do nich można sporty zbyt jednostronne lub bazujące na

sile i wytrzymałości, jak np. podnoszenie ciężarów, boks, biegi maratońskie itp.

Natomiast odpowiednie są wszystkie dyscypliny wszechstronnie i harmonijnie oddziałujące na organizm, opierające się głównie na precyzji i koordynacji ruchowej, do których można zaliczyć przede wszystkim łyżwiarstwo figurowe, narciarstwo, gimnastykę sportową i artystyczną, pływanie, grę w piłkę ręczną itp.

Ludzie dorośli też powinni uprawianie sportu dostosować do swoich indywidualnych możliwości. Najwięcej pożytku daje uprawianie sportu możliwie systematycznie, ;„nie zrywami" bowiem takie sporadyczne „wypady" sportowe bywają niebezpieczne, a nawet czasem kończą się tragicznie.

Oprócz pewnej umiejętności konieczna jest również kondycja i odpowiednie przygotowanie do zwiększonego wysiłku.

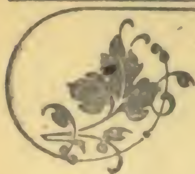
Nawet osoby uprawiające kiedyś sport wyczynowo po dłuższej przerwie nie powinny zbyt „ostro" trenować. Organizm ich bowiem już odzwyczaił się od pewnych wysiłków, napięć i musi się na nowo do tego przystosować.

Godne uwagi są sporty zimowe. Łyżwiarstwo np. jest sportem odpowiednim prawie dla każdego wieku. Śmiało może go uprawiać zarówno dziadek czy babcia, jak i wnuczka czy wnuczek.

O zdrowotnych walorach narciarstwa, a szczególnie turystyki narciarskiej, nie trzeba przekonywać. Ruch na świeżym powietrzu, wolnym od kurzu i w pięknym śnieżnym krajobrazie jest doskonałym środkiem leczniczym i usprawniającym. Słońce i śnieg hartują, likwidują zmęczenie, dając odprężenie nerwowe. Nawet poruszanie się po płaskim terenie podnosi sprawność ruchową. Wszystkie te walory stawiają narciarstwo

w pierwszej linii form czynnego wypoczynku pod warunkiem, że jest właściwie uprawiany. Ten obecnie bardzo popularny sport może okazać się niebezpieczny. Stwierdzono najwięcej wypadków złamań w pierwszych trzech godzinach pobytu w górach. Częstym powodem jest zbytnia brawura. Dlatego tak ważne jest odpowiednie przygotowanie sprawnościowe, a przede wszystkim kondycyjne. Już na dwa miesiące przed zamierzonym wyjazdem powinno się zwiększyć intensywność ćwiczeń gimnastycznych. Uprawiać marsze, biegi, a nawet — jeśli są możliwości ku temu — biegi na nartach. Po przyjeździe w góry nie zaczynać od razu od najdłuższych zjazdów, ale najpierw od biegów i zjazdów z mniejszych górek.

Twarz w czasie mrozu należy chronić warstwą tłustego kremu (nie należy używać kremów nawilżających) i cienką warstwą pudru. Specjalnie trzeba chronić skórę w czasie wyjazdów wiosną, kiedy jest wyjątkowo silna operacja słoneczna. Mogą wtedy powstać głębokie uszkodzenia skóry. Doświadczeni turyści w czasie dłuższego przebywania na słońcu dodatkowo chronią twarz maską z gazy opatrunkowej robiąc w niej otwory na oczy (osłonięte okularami) i usta.



URLOP I JEGO WALORY WYPOCZYNKOWE

PRZYGOTOWANIE DO URLOPU

Urlop ma ogromne znaczenie dla ogólnej regeneracji ustroju, i to zarówno dla osób pracujących zawodowo, jak trudniących się prowadzeniem domu czy będących na emeryturze. Oderwanie się od codzienności, zmiana otoczenia, zmiana wrażeń mają swoje dodatnie strony. Istotną rzeczą jest tylko to, jak ten urlop spędzimy, żeby uzyskać z niego maksymalne korzyści.

Wyjeżdżając na urlop, należy wyłączyć się, odseparować od codziennych kłopotów, rozluźnić się psychicznie. W czasie samego urlopu powinno się być stale na „zwolnionych obrotach". Nie powinno się nigdzie spieszyć, ponieważ stwarza do sytuacje stresowe. Powinniśmy przyzwyczaić się do tego, że nie mamy naglących nas terminów. O ile wyjeżdżamy na urlop w większej grupie, powinniśmy — w miarę możliwości — spędzać go raczej wśród ludzi pogodnych, z poczuciem humoru, nie czyniących z drobiazgów życiowych problemów.

Forma urlopu powinna zależeć od rodzaju i trybu życia prowadzonego w domu. Osoby mające pracę mało ruchliwą powinny

spędzać urlop bardziej czynnie, ale ostrożnie dawkując wysiłek. Osoby wyczerpane pracą fizyczną powinny poświęcać więcej czasu rozrywkom kulturalnym i czytaniu książek, uczęszczaniu do teatru, nie zaniedbując równocześnie różnych zajęć ruchowych, przechadzek na świeżym powietrzu itp.

Dla wszystkich, bez względu na rodzaj pracy, można zalecić, w pierwszych dniach urlopu, odespanie zaległości, odpoczynek po obiedzie, spacery. Dopiero po kilku dniach stopniowe wdrażanie się do zwiększonego wysiłku. Takie zwolnione tempo, po całorocznym zmęczeniu, jest konieczne ze względu na aklimatyzację, to znaczy przystosowanie organizmu do nowych warunków klimatycznych.

Osobne zagadnienie stanowią urlopy o charakterze sportowym czy turystycznym. Przeważnie na tego rodzaju wypoczynek wybierają się osoby, które mniej lub bardziej intensywnie uprawiały lub uprawiają nadal jedną (lub więcej) dyscyplinę sportową i ci na ogół wiedzą, jak się przygotować.

Gorzej jest z tymi, którzy chcą spędzić urlop bardzo czynnie — często za podszeptem bardziej wysportowanych znajomych — a nie są do tego zupełnie przygotowani. Nie mając żadnego doświadczenia w tym względnie, przeceniają własne możliwości i umiejętności; wyjeżdżają zupełnie „surowi", co kończy się nieraz nawet tragicznie, na przykład w górach.

Przygotowania do tego rodzaju urlopu powinno rozpocząć się co najmniej miesiąc przed wyjazdem. Należy je rozpocząć od codziennej gimnastyki, spacerów, marszów, a nawet krótkich biegów. W miarę możliwości i umiejętności powinno się również uprawiać jazdę na nartach czy łyżwach,

jeździć na rowerze, grać w siatkówkę, tenisa itp. oraz uprawiać gimnastykę w zorganizowanej grupie.

Taka podbudowa kondycyjna zapewni dobry odpoczynek.

Zupełnie nieprzygotowanym i do tego prowadzącym mało ruchliwy tryb życia pozostaje bardzo ostrożne przystosowanie się do większego wysiłku i zmian klimatycznych. W przeciwnym wypadku może skończyć się zupełnie niezamierzonym efektem w postaci dolegliwości ze strony układu krążenia, obrzęków kostek u nóg, rąk itp., co jest wynikiem nadmiernego obciążenia serca, mięśni, stawów itd.

Dlatego osoby, które z różnych względów nie miały możliwości przygotowania się, powinny, będąc już na urlopie, wdrażać się stopniowo do wysiłku. Takim wstępem powinny być spacery i codzienna gimnastyka.

Rozpoczęcie „wysiłków" sportowych powinno nastąpić w zależności od samopoczucia po 2—3 dniach. Najodpowiedniejszą porą dnia jest okres między śniadaniem i obiadem, przynajmniej pół godziny po śniadaniu. Długość zajęć sportowych uzależnia się od rodzaju sportu, na przykład gry w tenisa wystarczy 15 minut do pół godziny, jazdy na nartach od 1 do 2 godzin. W miarę nabierania kondycji można zajęcia przedłużyć, ale w niewielkich granicach. Po odpoczynku poobiednim (od 1/2 do 1 godz.) wskazana jest przechadzka średnio 1—2-godzinna. Resztę wolnego czasu można przeznaczyć na rozrywki kulturalne.

Ważne jest przestrzeganie dostatecznej ilości snu i niezbyt późna pora udawania się na nocny spoczynek (godz. 22—22.30).

Tak zorganizowany sportowy urlop na pewno dobrze zregeneruje nasz organizm.

Urlop spędzany w mieście można dodat-

kowo wykorzystać w celu przeprowadzenia drobnych „porządków" dotyczących własnej osoby. Przykładowo: dla poprawienia ogólnej kondycji i samopoczucia można zrobić serię masaży całego ciała i kilka zabiegów w łaźni albo serię zabiegów pielęgnacyjnych twarzy, przeprowadzić kurację włosów, jeśli nam się przerzedziły (lub profilaktycznie). W wypadku zadawnionych lub świeżych odmrożeń zgłosić się do gabinetu kosmetycznego czy fizykoterapii w celu przeprowadzenia odpowiedniego leczenia (naświetlanie, masaże, elektryżacja itp.).

URLOP W UZDROWISKU

Spędzając urlop w uzdrowisku warto pomyśleć o jego „zdrowotnym" wykorzystaniu. Nie trzeba być na wczasach leczniczych lub w sanatorium, aby zasięgnąć porady miejscowego lekarza balneologa, który zaleci picie wód, kąpiele, natryski lub inne zabiegi. Taki dodatkowy „zastrzyk" wpływa korzystnie na przyspieszenie regeneracji ustroju. Tylko wtedy trzeba dostosować tryb życia do wymogów kuracji, to znaczy przestrzegania godzin snu, odpoczynku po zabiegach itp. W przeciwnym razie kuracja nie tylko nie pomoże, ale może nawet zaszkodzić. Po prostu trzeba się na coś zdecydować, nie można prowadzić „podwójnego" życia — turysty i kuracjusza.

Leczenie uzdrowiskowe polega na zastosowaniu kąpieli mineralnych i innych zabiegów, jak: natryski, okłady borowinowe, inhalacje itp., których wpływ kojarzy się z korzystnymi warunkami klimatycznymi uzdrowiska.

Bodźce klimatyczne i kontakt z przyrodą sprzyjają zarówno psychicznemu odpręże-

niu, jak również regeneracji i uodpornieniu ustroju. Przez leczenie klimatyczne niweluje się skutki szkodliwości cywilizacyjnej, stanowiące podłoże wielu chorób. Pobyt w warunkach klimatycznych nadmorskich wskazany jest dla chorych z nieżytem górnych dróg oddechowych, z alergią, dla osób wyczerpanych pracą, z zaburzeniami gruczołów wydzielania wewnętrznego, przy nadciśnieniu tętniczym bez zmian w nerkach, otyłości. Przeciwwskazaniami natomiast są: choroby Basedowa, cukrzyca, choroby reumatyczne, postępująca gruźlica płuc, niewydolność układu krążenia, nerwice. Wskazaniami do leczenia klimatycznego górskiego są choroby alergiczne skóry (zmiany typu wysiękowego), gruźlica skóry. W chorobach alergicznych dróg oddechowych poprawę uzyskuje się dzięki czystości powietrza. Niekorzystnym okresem pobytu dla tych chorych jest czas kwitnienia traw i sianokosów.

Klimat górski wzmacnia układ nerwowy, poprawia łaknienie. Z tych względów klimat ten jest wskazany dla ozdrowieńców, osób przepracowanych i wyczerpanych oraz nerwicowych.

Klimat nizinno-leśny nadaje się przede wszystkim do leczenia schorzeń płuc, jak również schorzeń układu krążenia i układu narządów ruchu.

Wpływ warunków klimatycznych łącznie ze stosowaniem zabiegów leczniczych oraz piciem wód zdrojowych wywiera pośrednio działanie uodporniające na cały organizm. Działanie tych zabiegów działa dość silnie bodźcowo. W kąpieli mineralnej czynniki drażniące skórę, jak sole, składniki chemiczne, jony itp., mogą wywołać na drodze odruchowej odczyny w narządach wewnętrznych, a zwłaszcza w układzie krążenia.

Z kąpieli mineralnych najczęściej stosowane są kąpiele solankowe, siarczkowe, radonowe. Wchłaniające się z kąpieli mineralnych składniki wzmacniają jej działanie. Działając miejscowo na skórę, poprawiają w niej krążenie, pobudzają procesy przemiany wewnątrzkomórkowej.

Kąpiele siarczkowe stosuje się w leczeniu łuszczycy, rybiej łuski, trądzika pospolitego, w przewlekłych ropnych zapaleniach skóry i zapaleniu mieszków włosowych i niektórych chorobach alergicznych, niektórych grzybic skóry (łupież pstry). Z innych wskazań — przewlekły gościec stawów, naderwaniu ścięgien itp., otyłość, nerwobóle, bóle korzonkowe, choroby kobiece i inne.

Kąpiele siarczkowe podnoszą poziom witaminy C w ustroju, obniżają poziom cukru we krwi, wzmagają procesy przemiany materii w skórze, powodują lepsze jej ukrwienie i odżywienie, szybciej wchłaniają się nacieki zapalne, mają działanie bakteriobójcze.

Kąpiele radonowe działają bodźcowo na układ nerwowy i gruczoły wydzielania wewnętrznego, powodują lepsze ukrwienie skóry, a przez to jej odżywienie, przyspieszają ogólną przemianę materii; na skórę działają przeciwzapalnie, odczulająco, poprawiają elastyczność skóry.

Kąpiele radonowe stosuje się w podostrych i przewlekłych chorobach skóry, jak zapalenie łojotokowe skóry, trądzik pospolity, łuszczyca, nerwice naczyniowe skóry i inne.

Przeciwwskazaniem są niewyrównane wady serca, czynna gruźlica płuc, ostre stany zapalne, choroby nowotworowe, skłonność do krwawień z narządów wewnętrznych i inne.

Kąpiele solankowe działają odczulająco.

wzmagają odporność skóry na działanie różnych alergenów.

Kąpiele jodobromowe działają przeciwzapalnie i przeciwświądowo — stosuje je się w nerwicach naczyniowych.

Wskazaniem do kąpieli solankowych są nerwobóle, nerwice, bezsenność, przewlekłe zapalenie nerwów, wyczerpanie nerwowe, choroby kobiece i inne.

Kąpiele mineralne mogą być stosowane tylko za zaleceniem lekarskim, niektóre z nich mogą być kontynuowane w domu, ale też zgodnie z zaleceniem lekarza prowadzącego.

Wziewanie (inhalacje) wód alkalicznych, solankowych i radonowych może mieć również znaczenie odczulające w alergicznych schorzeniach układu oddechowego.

CZYM ODDYCHAMY?

Wyjeżdżając na urlop czy na świąteczny wypoczynek, mówimy, że jedziemy trochę dotlenić się, czy po prostu, że jedziemy na świeże powietrze.

Ale co to jest „świeże powietrze"?

W lesie (szczególnie iglastym) twierdzimy, że ładnie pachnie, jest aromatyczne. W górach „przejrzyste". Nad morzem jest świeże i rześkie.

Jakość powietrza jest jednym z elementów klimatu. Zależy ona od wielu czynników, spośród których ważne miejsce zajmuje stopień wilgotności.

Suche powietrze powoduje uczucie suchości w gardle, na co reakcją jest chrypka, kaszel, pragnienie. Zwiększa też zagrożenie infekcji. Oskrzela „uzbrojone" są w maleńkie rzęski, które przy dostatecznej wilgotności regularnie usuwają na zewnątrz śluz, a wraz

z nim wchłonięte przy oddychaniu zarazki. Przy suchym powietrzu ustaje ruch rzęsek i bakterie mogą się znacznie łatwiej rozprzestrzeniać. Skóra również traci jędrność, staje się podatna na zmarszczki.

Zbyt wysokie nasycenie powietrza wilgocią (90%) obciąża nadmiernie system termoregulacji i układ krążenia. Parna, letnia pogoda działa obezwładniająco i paraliżująco. Przyczyną jest właśnie zakłócenie systemu termoregulacji.

Zapotrzebowanie na tlen wzrasta w miarę fizycznego obciążenia. I tak np. w całkowitym rozluźnieniu człowiek zużywa 7 litrów powietrza na minutę, w czasie chodzenia około 14 l, jazdy na rowerze 42, górskiej wspinaczki 56, biegu 80 itd. Im więcej człowiek zużywa energii, tym większe jest zapotrzebowanie na tlen. Dlatego np. trudno jest osiągnąć takie same wyniki sportowe na nizinach i na znacznej wysokości.

Spacery brzegiem plaży koją podrażnione drogi oddechowe. Obfitujące w składniki mineralne powietrze morskie pobudza do intensywnego oddychania. Aby w pełni wykorzystać to lecznicze działanie, należy spacerować pod wiatr, tuż nad wodą lub po molo w głąb morza. Badania wykazały, że zawartość soli w powietrzu morskim już 10—15 m od brzegu maleje o połowę, w odległości 100 m do 1/10.

Czyste powietrze górskie działa pobudzająco. Różni się jednak od morskiego; zawartość tlenu zmniejsza się wraz ze wzrostem wysokości. Na wysokości 500 m powietrze w porównaniu do płaskiego terenu jest o 1/3 uboższe w tlen. Dlatego osoby z zaburzeniami krążenia źle się czują w górach.

Przystosowanie do klimatu wysokogórskiego wymaga dłuższego czasu. Ostatnio

przeprowadzone badania udowodniły, że dopiero po trzydziestu dniach pobytu w górach mieszkaniec terenów nizinnych może podejmować zadanie obciążające dodatkowo siły jego organizmu. Właśnie trudnościami adaptacyjnymi można wytłumaczyć wiele tragicznych wypadków, kończących się często zawałem serca u osób w sile wieku, przyjeżdżających na krótki pobyt w góry. Powyższe badania i ich wyniki stawiają wobec tego pod znakiem zapytania celowość krótkich pobytów w miejscowościach górskich.

W jakim stopniu rośliny poprawiają jakość powietrza?

Obfitujące w chlorofil liście drzew i krzewów oczyszczają powietrze, ponieważ wchłaniają dwutlenek węgla, a wydalają tlen. Drzewo liściaste z obszerną koroną jest w stanie zaopatrzyć w tlen 10 osób. Drzewa i krzewy oprócz dostarczania tlenu zbierają kurz, który potem spłukany z liści osiada na ziemi. Ponadto drzewa tłumią hałas, ochładzają powietrze i pochłaniają gazy.

W 1 m^3 powietrza w lesie zawartość sadzy wynosi 500 cząsteczek, a dla porównania w mieście przemysłowym (w tej samej ilości powietrza) ponad 500 000. 1 ha lasu wytwarza 3—10 razy więcej tlenu niż uprawy rolne o tej samej powierzchni.

W 1 m^3 powietrza leśnego znajduje się 50—75 razy mniej mikroorganizmów chorobotwórczych niż w powietrzu wielkomiejskim. 1 ha lasu wchłania rocznie 50—70 ton pyłów, a liczba bakterii w wodzie, która przepływa przez las zmniejsza się 30-krotnie.

Las pełni wiele funkcji. Oprócz gospodarczych zmniejsza niebezpieczeństwo powodzi, utrwala brzegi rzek, strumyków, w

górach zabezpiecza przed lawinami, łagodzi ruchy powietrza, wpływa dodatnio na klimat — zwiększa wilgotność powietrza i wzbogaca je w tlen — pełni rolę filtrów dla pyłów fabrycznych, urozmaica i upiększa krajobraz.

Nie ma chyba człowieka, który nie lubiłby lasu, będącego oazą ciszy, spokoju i zdrowia. Chętnie uciekamy z gwarnych miast, przesiąkniętych spalinami samochodów, z dudniących hal fabrycznych, biur itp. właśnie do lasu. Więc dbajmy o to, żeby służył nam, naszym dzieciom i wnukom. Pamiętajmy o tym, że sami jesteśmy biologiczną cząstką tego, co nas otacza, a niszcząc przyrodę, niszczymy samych siebie, po prostu podcinamy gałąź, na której siedzimy.

BLASKI I CIENIE SŁOŃCA, CZYLI OPALANIE DOBRE, ALE W MIARĘ

Wyjeżdżając na urlop, chcemy korzystać „pełnymi garściami" ze słońca. Często jednak przeholowujemy. Martwimy się później brunatnymi przebarwieniami skóry i zbytnim jej przesuszeniem.

W niektórych dolegliwościach i chorobach skóry — przy trądziku, czyraczności, łojotoku, łuszczycy — słońce jest niezastąpionym „lekiem". Poza tym hartuje organizm, zwiększa ilość witaminy D w ustroju, pobudza przemianę materii itd. Stosowane jednak w nadmiarze może okazać się szkodliwe, a nawte groźne. Skóra naświetlana często i przez długi okres promieniami słońca może ulegać rakowaceniu. Niektóre znamiona barwnikowe na skórze pod wpływem promieni nadfioletowych mogą stać się punktem wyjścia nowotworu złośliwego

Specjalną wrażliwość na działanie promieni wykazuje oko, bowiem bez odpowiedniej ochrony może powstać zapalenie spojówek i uszkodzenie siatkówki. Dlatego korzystanie ze słońca zawsze wymaga umiaru i ostrożności.

Opalanie się najlepiej rozpocząć od kąpieli powietrznych w półcieniu. Później słońce należy „dawkować" od 10 do 30 minut, zależnie od indywidualnej wrażliwości. Ale nawet już po „zahartowaniu" nie powinno się przebywać dłużej na silnym słońcu niż 2 godziny. Dzieci w wieku 3—7 lat i ludzie starsi do 1 godziny. Resztę czasu należy spędzać w półcieniu, odpoczywać zaś najlepiej w miejscach zacienionych. Bardzo ostrożnie należy naświetlać słońcem małe dzieci, które mają wrażliwą skórę i chwiejną regulację cieplną. U dzieci w wieku 6—8 miesięcy całkowite naświetlanie zaczynamy od 1 minuty na każdą stronę ciała. Zwiększamy czas naświetlania co dzień o 1 minutę na każdą stronę, aż dojdziemy do 8—10 minut. Czas całkowitego naświetlenia wyniesie wtedy 16—20 minut. Główkę i oczy dziecka należy chronić przed działaniem słońca. U dzieci powyżej 8 miesięcy do 2 lat naświetlamy przez okres pierwszych 4 dni klatkę piersiową i plecy po 3 minuty, a przez następne 4 dni po 5 minut. Zwiększając stopniowo czas naświetlania dochodzimy do 30 minut (po 15 minut na każdą stronę).

„Osoby o skórze cienkiej, delikatnej bardziej reagują na słońce. Występują u nich silniejsze popromienne odczyny zapalne. Natomiast ludzie o skórze ciemniejszej „z natury" lub już trochę opalonej są mniej wrażliwi na promienie słoneczne. Wiąże się to ze zgrubieniem warstwy rogowej naskórka. Grubsza skóra lepiej chroni przed promieniami. Zbyt długie przebywanie na słoń-

cu powoduje zmniejszenie ogólnej odporności organizmu, wzrost nadciśnienia, brak apetytu, rozdrażnienie, bezsenność.

Przeciwwskazaniami do opalania się są: niewydolność krążenia, nadciśnienie lub bardzo niskie ciśnienie, choroba wieńcowa serca, czynna gruźlica płuc. Nie powinni też zbyt długo przebywać na słońcu nerwicowcy, osoby z przyspieszonym tętnem, neurastenicy.

Bardzo ostrożnie z dobrodziejstw naświetlań słońcem mogą korzystać osoby o skórze cienknej, suchej, pokrytej siateczką rozszerzonych naczynek krwionośnych, a także kobiety ze skłonnością do nadmiernego owłosienia na twarzy, nogach (słońce pobudza porost włosów).

Przed pójściem na plażę nie należy używać perfum i wody kolońskiej, jak również środków przeciwpotowych, ponieważ pod wpływem promieni słonecznych mogą spowodować podrażnienia i przebarwienia skóry w postaci trwałych ciemnych plam, utrzymujących się nawet przez kilka lat.

Aby zabezpieczyć skórę przed wysuszeniem i oparzeniem, konieczne jest stosowanie preparatów do opalania w postaci kremów, mleczek, aerozoli itp., wieczorem zaś — kremów nawilżających i odżywczych. Nos najlepiej zabezpieczy przed spieczeniem krem i gruba warstwa pudru (przy skórze tłustej tylko puder). Włosy przykrywamy cienką chusteczką lub kapeluszem"[1].

Specjalnie powinno się uważać przebywając na łodzi, żaglówce, motorówce itp. Bardzo łatwo doprowadzić wtedy do ciężkich oparzeń, ponieważ wiatr i wilgoć idące od wody sprawiają, że nie czujemy silnego działania słońca. Szczególnie trzeba uwa-

[1] Barbara Jaroszewska *Praca i uroda*.

żać na kark, górną część pleców, barki i nos, bowiem te miejsca najczęściej ulegają oparzeniu. Płynąc łodzią, zwłaszcza na początku urlopu, kiedy skóra nie jest dostatecznie zahartowana, najlepiej nałożyć lekką, ażurową koszulkę czy bluzkę bawełnianą, która pozwoli na częściowe przenikanie promieni i przez to przyzwyczajenie skóry do słońca, a jednocześnie zabezpieczy ją przed oparzeniem.

W razie przedawkowania słońca, gdy wystąpi dość silny rumień i lekka bolesność skóry, można zastosować okłady z roztworu jednej łyżki azulanu i 1 litra przegotowanej chłodnej wody. Okłady zmienia się co 3—5 minut. Należy przy tym pić dużo soków owocowych, wody mineralnej, ale nigdy piwa!

Inaczej przedstawia się sprawa, gdy musimy przebywać na słońcu nie dla przyjemności, ale z konieczności — pracując na działce czy w ogrodzie. Wtedy należy skórę specjalnie chronić, ponieważ jest narażona na długotrwałe działanie promieni słonecznych.

Głowę i twarz najlepiej zabezpieczy kapelusz z dużym rondem. Ażurowy splot kapelusza umożliwia dostęp powietrza. Jest więc w nim chłodniej niż w chusteczce, ściśle przylegającej do głowy.

Twarz powinno się posmarować kremem sportowym, grzbiet nosa (podobnie jak na plażę) grubo przypudrować.

Po skończonej pracy myjemy twarz mleczkiem kosmetycznym, a następnie mlekiem zsiadłym, które bardzo dobrze oczyszcza skórę z brudu i łagodzi podrażnienia (również trochę wybiela). Do skóry tłustej zamiast mleka zsiadłego można użyć serwatki, a do cery bardzo suchej mleka słodkiego (trochę podgrzanego). Potem spłuku-

jemy twarz letnią wodą, osuszamy i smarujemy kremem nawilżającym lub odżywczym, w zależności od rodzaju cery.

Łagodząco na skórę działa również maseczka ze swieżego twarożku z kilkoma kroplami soku cytrynowego lub porzeczkowego.

Podrażnienie skóry wrażliwej doskonale łagodzi sok ze świeżego ogórka (działa on również wybielająco). Dobrze umytą twarz smaruje się sokiem z ogórka i pozostawia do zaschnięcia. Przy lekkim oparzeniu skóry można zrobić okłady ze siadłego mleka (przez 1 do 2 godz.) zmieniając je, gdy ciepłe, a następnie spłukać twarz chłodnym naparem rumianku (1 łyżka na litr wody).

KĄPIELE W WODACH OTWARTYCH

Równie ważne jak właściwe opalanie jest przestrzeganie zasad kąpieli w wodach otwartych.

Aklimatyzację powinno się rozpoczynać od kąpieli powietrznych; wskazane są przy tym ćwiczenia gimnastyczne, marsze, gry sportowe, wykonywane w półcieniu. Przystosowanie do zmian klimatycznych przyspiesza również chłodne nacieranie i natryski. Dopiero po 3—4 dniach przygotowań w zależności od indywidualnej wrażliwości, stanu zdrowia, wieku, zaczynamy opalanie się i kąpiele w morzu, jeziorze czy basenie.

Należy pamiętać, aby nie wchodzić do wody bardzo rozgrzanym, a raczej stopniowo przyzwyczajać się do zmiany temperatury.

Gwałtowne oziębienie jest niebezpieczne szczególnie dla osób z niedomogami serca i zaburzeniami krążenia. Sprzyja poza tym chorobom wirusowym, między innymi

opryszce (popularnie zwanej „febrą") pojawiającej się na ustach i twarzy. Często spotyka się nad morzem czy jeziorem osoby „obsypane" tego typu wypryskami.

Przed wejściem do basenu należy spłukać całe ciało — najlepiej łącznie z głową — najpierw letnią, a potem coraz chłodniejszą wodą (wyrównuje się w ten sposób krążenie krwi). Po wyjściu z basenu należy również spłukać ciało, aby zmyć ze skóry chlor. Zapobiega się w ten sposób podrażnieniom skóry.

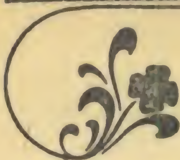
Kąpiąc się w morzu czy jeziorze, należy stopniowo zanurzać się w wodzie, nacierając kolejno kończyny górne i dolne oraz tułów. Czas przebywania w wodzie należy uzależnić od temperatury wody i wrażliwości osobniczej. W wodzie zimnej 16—19°C należy przebywać raczej krótko, około 3—5 minut. Nie powinno się dopuszczać do uczucia chłodu. W wypadku dreszczy i zasinienia skóry należy szybko wyjść z wody, wytrzeć się mocno ręcznikiem i nałożyć wdzianko plażowe (najlepiej z tkaniny frotté), a potem trochę pobiegać po plaży. Osoby dobrze pływające, lepiej zahartowane, jeśli chcą dłużej przebywać w wodzie, powinny przed wejściem do wody posmarować skórę dość grubo tłustym kremem (zabezpiecza to w pewnym stopniu przed zimnem).

Kąpiele morskie mają dodatkowe znaczenie z powodu zasolenia wody, jak również jej falowania, co wpływa na skórę i mięśnie podobnie jak masaż, a rozpylone w powietrzu aerozole, zawierające sól i jod, wpływają dodatnio na drogi oddechowe.

Kąpiele w wodach otwartych wpływają hartująco na organizm, pojędrniająco na skórę, a pływanie w nich poprawia sprężystość wszystkich tkanek.

Należy tylko pamiętać, żeby kąpać się w granicach rozsądku, to znaczy dotąd, dokąd kąpiel sprawia nam przyjemność, nie czujemy się zmęczeni, nie jest nam zimno, oraz o tym, że nie wolno kąpać się bezpośrednio po jedzeniu, a dopiero w 2—3 godziny po spożyciu posiłku.

W żadnym wypadku nie wolno kąpać się po wypiciu napojów alkoholowych. Znane są wypadki utonięć osób nietrzeźwych nawet w bardzo płytkiej wodzie.



ORGANIZACJA DNIA CODZIENNEGO

Jak zorganizować dobrze dzień, żeby maksymalnie wiele wykonać stosunkowo niewielkim nakładem sił?

Obserwując nawet najbliższych znajomych, możemy stwierdzić, że przebiega to różnie. U jednych nawet przy dużej ilości obowiązków, i to zarówno tych zawodowych, jak i domowych, wszystko idzie składnie; u innych natomiast — czasem przy mniejszej ilości zajęć — coś nie gra. Osoby te są stale „zabiegane", zmęczone, a praca nie bardzo posuwa się.

U tych pierwszych po prostu było lepsze „planowanie" — ustalenie pewnych zajęć, odpowiednie rozmieszczenie ich w czasie i stąd ta różnica.

Kiedyś A. Czechow, pisarz rosyjski, powiedział: „Jeśli chcesz mieć mało czasu, nie rób nic". Wydaje się to prawdą. Na pewno wiele osób może to potwierdzić z własnego doświadczenia. Niejednokrotnie ma się wiele spraw do załatwienia, które musimy wykonać w określonym czasie, i wszystko idzie „jak z płatka". Innym znów razem mamy stosunkowo dużo czasu na wykonanie określonych czynności, a wszystko nam się „rozłazi" i stwierdzamy, że mogliśmy zrobić dużo więcej.

Czasem, o ile mamy ku temu możliwości, dobrze jest zrobić sobie taki dzień na „zwolnionych obrotach". Pomoże to nam rozluźnć się psychicznie — szczególnie po większych napięciach — i w konsekwencji zmobilizuje nas do następnych zajęć.

Bardzo ważna jest organizacja pracy domowej. Wszyscy członkowie rodziny, i to od najmłodszego do najstarszego, powinni wykonywać określone czynności. Wiadomo, że nawet przedszkolak lubi, jak go się poważne traktuje i powierza choćby drobnostkę do wykonania. W ten sposób wdraża się dzieci do pewnych obowiązków i wyrabia poczucie odpowiedzialności za ich wykonanie. Zyskuje na tym osoba najbardziej przeciążona obowiązkami, czyli najczęściej pani domu.

Ważną sprawą jest zaplanowanie czynności do wykonania na następny dzień z rozłożeniem zajęć na poszczególnych domowników. Niektóre zajęcia można zaplanować na dłuższy okres, np. tygodnia. Należeć do nich mogą np. takie jak: oddanie ubrań do pralni, załatwienie określonych zakupów, nawet biletów do teatru itp.

Wśród zajęć porannych, dla ich usprawnienia, powinno się ustalić kolejność zajmowania łazienki, żeby osoby poświęcające na swą toaletę więcej czasu też mogły zdażyć do pracy. Przygotowanie drugiego śniadana jest sprawą równie ważną. Dla osób wychodzących bardzo wcześnie z domu można przygotować wieczorem i zostawić w lodówce. Niektóre posiłki przeznaczone na dzień następny można również częściowo przygotować, co ułatwi później ich przyrządzanie. Oczywiście inaczej wyglądają te sprawy, gdy cała rodzina stołuje się w pracy czy na mieście, a inaczej, gdy jada w domu.

Wieczorem też trzeba pomyśleć o przygotowaniu potrzebnych nam rzeczy, żeby potem rano nie szukać wszystkiego w pośpiechu i niepotrzebnie się nie denerwować. Przygotowane wieczorem ubrania, książki do szkoły, materiały do pracy itp. zaoszczędzą nam wiele czasu rano.

Martwimy się niejednokrotnie, jak w nawale codziennych zajęć znaleźć czas na konieczne zabiegi wokół własnej osoby.

Czas poświęcony na drobne zabiegi pielęgnacyjne można niekiedy wygospodarować stosunkowo niewielkim nakładem sił, np. maseczkę na twarz dobrze jest nałożyć w czasie kąpieli, pozwoli to na lepsze wchłonięcie się składników, zawartych w masce dzięki rozgrzaniu skóry i większej wilgotności powietrza. Również w czasie kąpieli można nałożyć odżywkę na włosy.

Czasem, gdy są ku temu sprzyjające okoliczności (nie ma nikogo z domowników), można zarówno maskę, jak i odżywkę na włosy nałożyć w czasie wykonywania niektórych czynności domowych.

Automasaż zmęczonych nóg czy rąk można również wykonać w czasie kąpieli w wannie.



ZAKOŃCZENIE

W książce tej mówiliśmy o warunkach, które należy spełnić, aby jak najdłużej zachować zdrowie i urodę.

Do najistotniejszych należy niewątpliwie właściwie zorganizowany wypoczynek. Musi być on dostosowany do rodzaju wykonywanej pracy, warunków środowiska, stanu zdrowia oraz zainteresowań i upodobań.

Mówiliśmy także i o innych czynnikach, wywierających wielki wpływ na całe nasze życie.

Spróbujmy je na zakończenie wypunktować:

— Dbajmy o zdrowie od najmłodszych lat i zapobiegajmy chorobom już od kołyski.

— Odżywiajmy się w sposób możliwie urozmaicony.

— Starajmy się nie tyć — zachowując przez całe życie wagę z okresu 25 lat.

— Przestrzegajmy odpowiedniej liczby godzin snu.

— Nie zaniedbujmy ćwiczeń gimnastycznych i przebywania na świeżym powietrzu.

— Pamiętajmy o codziennych przechadzkach (1/2—2 godz.).

— Uprawiajmy sporty dostosowane do swych możliwości.

— Pamiętajmy o codziennym krótkim relaksie i o czynnikach go przyspieszających, jak np. ciepła kąpiel, gimnastyka stóp, automasaż nóg w kąpieli.

— Starajmy się zachować odpowiednią proporcję między pracą fizyczną i umysłową — ćwiczmy nie tylko mięśnie, ale i umysł.

— Nie zaniedbujmy czytania książek; zamiast godziny przed ekranem telewizyjnym — godzina z książką.

— Starajmy się robić w miarę możliwości to, co lubimy.

— Starajmy się mieć oprócz pracy zawodowej jakieś hobby.

— Wzbogacajmy życie estetyczne.

— Nie „zagryzajmy się" sprawami drobnymi, mało ważnymi — odróżniajmy rzeczy ważne od niewartych naszego zmartwienia.

— Bądźmy życzliwi i przyjaźni dla innych.

Pamiętajmy też o tym, że uśmiech i pogoda sprzyjają zdrowiu i zachowaniu urody.



BIBLIOGRAFIA

Julian Aleksandrowicz, Stanisław Cwynar, Andrzej Szyszko-Bohusz *Relaks*. Warszawa 1976.

Andrzej Danysz *Kierowco, uważaj na leki*. Warszawa 1978.

Aleksander Dawidowicz *Zmęczenie, wypoczynek*. Warszawa 1978.

René Dubos *Miraże zdrowia*. Warszawa 1962.

Arwid Hansen *O sztuce wypoczynku*. Warszawa 1978.

Yukiko Irvin, James Wangenroord *Shiatzu*.

Barbara Jaroszewska *Praca i uroda*. Warszawa 1978.

Antoni Kępiński *Lęk*. Warszawa 1977.

Władysław Kierst *Nauka o żywieniu zdrowego i chorego człowieka*. Warszawa 1972.

Stefan Klonowicz *Człowiek a środowisko termiczne*. Warszwa 1970.

Irena Konarska *Medycyna fizykalna*. Warszawa 1974.

Maria Kwilecka, Bogdan Kunicki *Ścieżka zdrowia*. Warszawa 1978.

Irena Obuchowska *Dynamika nerwic — psychologiczne aspekty zaburzeń nerwicowych u dzieci i młodzieży*. Warszawa 1976.

Aleksandra Piątkowska *Dla Ciebie, Ewo, gimnastyka*. Warszawa 1974.

Wiesław Romanowski *Teoria i metodyka ćwiczeń relaksowo-koncentrujących*. Warszawa 1973.

Wiesław Sidorowicz *Zdrowie — kondycja*. Warszawa 1969.

SPIS TREŚCI

4H.Sz.until.E.o.T!

INSTYTUT WYDAWNICZY ZWIĄZKÓW ZAWODOWYCH
WARSZAWA 1982
Wydanie I. Nakład 59 750+250 egz.
Ark. wyd. 6,9; ark. druk. 7,5/A1.
Oddano do składania 8.IX.1981 r.
Podpisano do druku w kwietniu 1982 r.
Druk zakończono w maju 1982 r.
Papier druk mat. kl. VII, 63 g, A1.
Nr prod. Ww/282/RK/78. Zam. 575/81. Z-88.
Cena zł 50.—
DRUKARNIA INSTYTUTU WYDAWNICZEGO
ZWIĄZKÓW ZAWODOWYCH

Cena zł 50.–



INSTYTUT
WYDAWNICZY
ZWIĄZKÓW
ZAWODOWYCH



ISBN 83-202-0173-X